

sale & pepe

SETTEMBRE 2013

MONDADORI

Fusilli
con sugo
di zucchini,
fiori di zucca
e salsiccia
croccante
pag. 37



FRUTTI DI BOSCO una scoperta per primi, secondi e salse
FUSILLI perfetti seduttori di ghiotti condimenti **TOAST** uno
spuntino che diventa gourmand **DOLCI SENZA...** farina,
uova, zucchero per provare che la golosità non ha confini



Missione cucina.

L'obiettivo è portare a tavola solo il meglio, ogni giorno. I migliori ingredienti preparati con i migliori strumenti, scegliendo la garanzia del made in Italy e di Tvs, da 45 anni sulle tavole di tutto il mondo. Solo antiaderenti di eccellenza per la tua tavola, come per la mia.



Scopri il mondo delle antiaderenti TVS sul nostro sito e segui sui social network tutte le nostre iniziative: www.tvsp-spa.it



N° VERDE 800-126431



SOMMARIO

SETTEMBRE 2013

DALLA NOSTRA CUCINA

Delizie di fine estate

Contaminazioni culturali e stuzzicanti fantasie dolci e salate 11

Servizi

TEMA DEL MESE

Frutti di bosco

Un'acidula freschezza che sa di muschi e di rovi, deliziosa nei dolci, originale in salse e insalate 16

BONTÀ DI STAGIONE

Il pesce secondo Alice

Le creazioni di Viviana Varese, chef salernitana che ogni giorno, nel suo ristorante, porta il mare a Milano ... 28

PASSIONI

Fusillomania

Sei intingoli seducenti avvolgono ghiotte spirali di pasta 36

SEMPLICI PIACERI

Toast gourmand

Francese, americano, ricco o vegano: variazioni sul classico spuntino 50

IL TOCCO IN PIÙ

Speck

Fatto a fette, a tocchetti e persino spolverizzato, dà forza ai piatti rustici e complessità a quelli sofisticati 94

LA DOLCE VITA

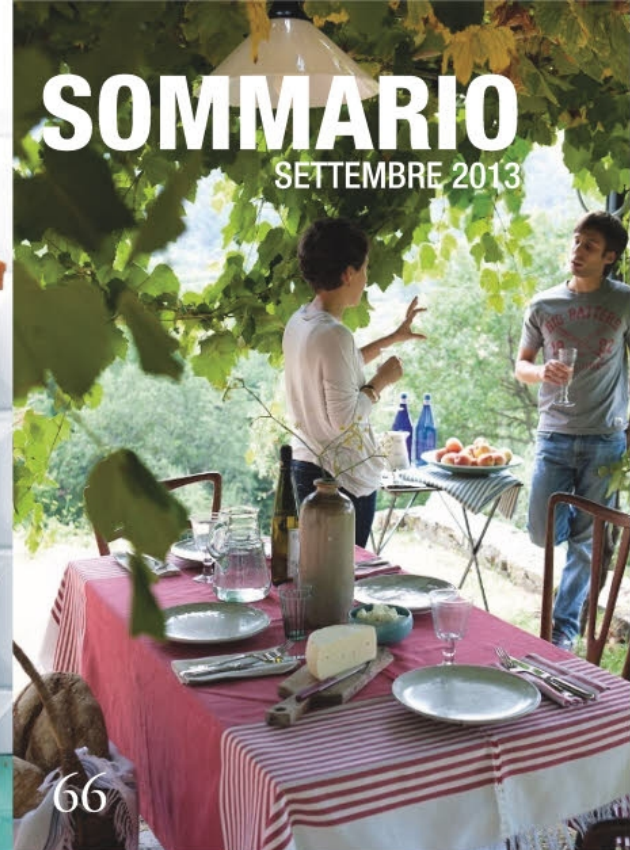
Dolci senza...

Latte, zucchero, farina, uova: farne a meno non è più un problema 98

50



66



Crostatine di uva bianca e nera

Piccole, deliziose, con un cuore tenero e un gusto fresco: le nuove proposte di Chiara Patracchini 106

Evasioni

TAPPE DEL GUSTO

La birra nel piatto

Dal boccale al tegame: nera o bionda conquista i palati gourmet ed entra come ingrediente in primi, secondi e dessert 60

98



28



94



**Sale&Pepe
è social!**

Siamo su facebook.
Seguiteci anche su twitter
e instagram: @saleepemag
per scambiare idee, ricette
e foto con la redazione
e i lettori più appassionati.



**La nuova app
di Sale&Pepe**

Scaricate l'applicazione
dall'Apple Store per sfogliare la
rivista direttamente sull'iPad.

Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6

L'INVITO

Domenica a far conserve

Un orto, un pergolato, tanti vasetti da riempire, tra un assaggio e l'altro, in allegra compagnia 66

LUOGHI ECCELLENTI

Abbagliante Val d'Itria

Itinerario nella Puglia dei trulli, degli ulivi, dei vicoli bianchi, dei sapori assolati 82

Scuola

LA RICETTA GOURMET

Tiella alla barese

Cozze, riso e verdure si fondono nello stesso tegame di coccio 23

SCELTI DA SALE&PEPE

Profumi d'Oriente a casa nostra

Lo chef Wicky Priyan ha creato per noi due ricette e ci svela il suo originale approccio ai cibi 111



LE TECNICHE

Buoni tagli a basso costo

Gli ottimi piatti da preparare con spalla, petto e reale di vitello 114

Rubriche

MADE IN ITALY

Conoscere e gustare le eccellenze

Peperoni di Carmagnola 45

FOODBLOGGER

Tutto il buono del web

Cibo e moda 57

DETTAGLI DI STILE

Decorì per rendere più bella la casa
Zucchette in bellavista 65

L'UTILE E IL DILETTEVOLE

Oggetti e attrezzi per la cucina

La natura sotto vetro 79

A PROPOSITO DI VINI

I consigli del sommelier

Uva in festa 91

BUONE LETTURE

Scelte con passione per essere divorate

Art dessert e cibi per stare bene 109

ASSAGGI

Sapori e profumi del mondo

Far bretone 118

Hanno collaborato con noi a Settembre



VIVIANA VARESE

Dalla trattoria salernitana di famiglia al suo ristorante stellato di Milano, l'avventura di una chef appassionata alla cucina di pesce, che ha preparato davanti al nostro obiettivo splendidi capolavori del gusto. Pag. 28

SARA BELLINI

È la portavoce della cooperativa Sant'Orsola: 1.200 aziende agricole italiane specializzate in fragole, lamponi, mirtilli, more, ribes e altri piccoli frutti di grande qualità. Pag. 16



WICKY PRIYAN

Criminologo cingalese, ha scelto di cambiare vita per amore della cucina. Oggi ha un suo locale milanese dove fa confluire esperienze e saggezza orientali. Pag. 111



82

Cottura ventilata

Cottura a vapore



Trota selvatica.

Quanto selvatica,
lo decidi tu.



Cottura ventilata? A vapore? O la perfetta combinazione di entrambe? In Electrolux abbiamo oltre 90 anni di esperienza nel creare apparecchiature per i migliori chef d'Europa. E adesso stiamo portando nella tua cucina le stesse innovazioni che consentono a questi chef di realizzare le loro creazioni, croccanti fuori e morbide dentro. Con il nuovo forno Vaporex di Electrolux Rex, anche tu potrai combinare la cottura ventilata con il vapore per esaltare il sapore dei tuoi piatti preferiti. E aprirti un mondo di possibilità. Ora tocca a te.

Nuova Inspiration Range di Electrolux Rex.
Scopri le possibilità.

electrolux-rex.it/inspirationrange



Electrolux
REX

INDICE

LE RICETTE DI SETTEMBRE 2013

ANTIPASTI, FOCACCE E TORTE SALATE

Antipasto di pesce.....	75
Carpaccio di pesce fantasia.....	30
Fichi con crescenza di capra e speck.....	96
Focaccette al brie e frutti di bosco.....	18
Toast alla francese.....	55
Toast alla napoletana.....	55
Toast d'autunno.....	55
Toast gigante all'americana.....	55
Toast Magenta.....	55
Toast ricco mi ci ficco.....	55
Vegatoast.....	55

PRIMI

Fusilli alla carbonara con guanciale e cipollotti bianchi caramellati.....	42
Fusilli con crema di robiola, sugo di peperoni e briciole di pane.....	41
Fusilli con le patate e il polpo alla gallega.....	40
Fusilli con pomodorini semi secchi, acciughe e pinoli.....	38
Fusilli con salsa tiepida alla ratatouille.....	39
Fusilli con il sugo di zucchine, fiori di zucca e salsiccia piccante.....	37
Gnocchi al salmone e doppio pepe sfumati alla Nigredo.....	63
Pappardelle con funghi e speck.....	96
Purea di fave e cicoria.....	83
Quadro di pasta.....	32
Risotto con estratto di peperone rosso, burrata e alici.....	34
Tiella alla barese.....	25
Torta di riso con spinaci ed erbe.....	75

SECONDI

Acciughe farcite.....	14
Agnello a lenta cottura.....	76
Alici con insalata di mango.....	112
Arrosto di maiale al vino rosso e mirtillo.....	21
Arrosto di reale in salsa.....	116
Arrosto farcito ai funghi.....	116
Bocconcini di fesa al pomodoro.....	116
Branzino marinato ai lamponi.....	20
Mare blu: insalata di pesce con acqua di cavolo rosso e granita di pompelmo.....	31
Pescatrice con crema di gorgonzola e birra Stout.....	63

Polpo con crema, granita e cialda di patate.....	33
Tegame di agnello.....	86
Tonno con verdure e vinaigrette alla soia.....	113
Trotelle in camicia allo speck.....	96

CONTORNI, VERDURE, SALSE E CONSERVE

Amido di riso.....	34
Chutney di cetrioli.....	69
Chutney di mele, cipolle e uvetta.....	74
Cialda di patate.....	33
Cipolle rosse al lampone.....	30
Confettura di uva fragola.....	74
Confit di peperoni alla frutta secca.....	74
Conserva di pere vanigliate.....	74
Crema di patate.....	33
Granita di patate.....	33
Maionese alla barbabietola.....	30
Marinata a secco.....	30
Peperoni sott'aceto con tonno e acciughe.....	46
Salsa di acciughe.....	34
Salsa di basilico.....	30
Salse di frutta.....	30
Salsa di prezzemolo.....	30
Verdure sott'aceto.....	30

DESSERT

Birramisù.....	63
Bocconotti dolci con confettura di cotogne.....	88
Budino di semolino con amarene e albicocche secche.....	102
Ciambella alle albicocche con prugne allo zenzero.....	105
Cake di farina gialla con composta di more.....	104
Crostatine di uva bianca e nera.....	107
Far ai mirtillo e more.....	19
Far breton aux pruneaux.....	119
Focaccia dolce lievitata.....	76
Gnocchi di susine alla cannella.....	12
Mousse di tofu e cioccolato con lamponi.....	102
Quadrotti croccanti alle more.....	22
Torrette al cappuccino.....	100
Torta della merenda ai lamponi.....	23
Torta di pere e cioccolato.....	99

INDIRIZZI

- **100 Fa**, www.100fa.it
- **Alessi**, www.alessi.it
- **Asa**, www.distribuito da Merito, www.merito.it
- **Baldassare Agnelli**, www.pentoleagnelli.it
- **Bitossi Home**, www.bitossihome.it
- **Bormioli Rocco**, www.bormiolirocco.com
- **Caterina von Weiss**, www.caterinavonweiss.com
- **Chantal Delorme**, Corso Concordia, 4; Milano
- **Coin Casa**, www.coincasa.it
- **Consorzio Speck Alto Adige Igp**, www.speck.it
- **Enrica Negri Ceramiche**, www.enricanegri.com
- **Falcon Enamelware**, www.falconenamelware.com
- **Fasano**, www.fasanocnf.it
- **Fazzini**, www.fazzinipa.com
- **Fiorirà un giardino**, www.fioriraungiardino.com
- **Gefu**, www.gefu.com
- **Giannini**, www.giannini.it
- **Ikea**, www.ikea.it
- **Jannelli & Volpi**, www.jannellievolti.it
- **Kahla**, www.gallilugli.com
- **Kasanova**, www.kasanova.it
- **Kathay**, www.kathay.it
- **KitchenAid**, www.kitchenaid.it
- **Küchenprofi**, www.kuechenprofi.de
- **Kyocera**, www.kyocera.it
- **L'abitare**, www.labitare.mi.it
- **La Fabbrica del Lino**, www.lafabbricadellino.com
- **La Porcellana Bianca**, www.laporcellanabianca.it
- **La Rinascente**, www.rinascente.it
- **Le Creuset**, www.lecreuset.es/it
- **Lis Carpenter**, www.liscarpenter-milano.com
- **LSA**, www.lsa-international.com
- **Made a mano**, www.madeamano.com
- **Merci**, www.merci-merci.com
- **Moroni Gomma**, www.moronigomma.it
- **Mv% Ceramics**, www.mv-ceramicsdesign.it
- **Nella Longari**, www.nellalongari.com
- **Paderno**, www.paderno.it
- **Riess**, www.riess.at
- **Rina Menardi**, www.rinamenardi.com
- **Roberts Revival**, www.phorma.com
- **Rosenthal**, www.rosenthal.it
- **Sagaform**, www.sagaform.com
- **Salvatore+Marie**, via Vigevano, 33; Milano
- **Sambonet**, www.sambonet.it
- **Shop Saman**, www.shop-saman.org
- **Silva**, www.silvatessuti.it
- **Stamperia Bertozzi**, www.stamperiabertozzi.it
- **Tescoma**, www.tescoma.it
- **Termozeta**, www.termozeta.com
- **Villeroy & Boche**, www.villeroy-boch.com
- **Virginia Casa**, 0571 671156
- **Weck**, www.weck.de
- **Zara Home**, www.zarahome.com

Metti a fuoco la bontà.



FiorFiore Coop. Il Meglio della Cultura Gastronomica.

Una ricca selezione di prodotti dalle migliori tradizioni gastronomiche, accomunati da un'identica idea di gusto, autenticità e piacere. Dalle specialità del territorio e della tradizione italiana ai prodotti esteri più ricercati, Fiorfiore è un'offerta che valorizza i sapori e l'originalità attraverso materie prime scelte scrupolosamente e lavorate con mille attenzioni da partner esperti.

fiorfiore



*Dedica senza fretta del tempo
alla vera amicizia.*

Vivi biologico Scegli **GerminalBio**

Germinal Bio è il gusto autentico
dei migliori alimenti biologici.
Per il tuo benessere. Per il nostro mondo.



BIO



www.nutrilatuasalute.it
blog.germinalbio.it



A Milano Food& Fashion

MODA E ALTA CUCINA INSIEME IN PASSERELLA

La terza edizione del Food Experience Mondadori, il nostro appuntamento con il variegato mondo gourmand, si tiene in occasione di White, fashion show all'interno della settimana della moda milanese. Ci aspettano degustazioni, approfondimenti culinari e showcooking con grandi chef organizzati da Sale&Pepe. L'aperitivo per l'occasione è firmato Grazia e Grazia.it, in collaborazione con il noto blog TasteofRunway: grandi nomi del food e della moda raccontano i punti di incontro di questi due mondi in una modalità inedita e originale. Eleganza e gusto danno vita a un evento unico, dove raffinatezza e novità sono le vere protagoniste. Dal 21 al 23 settembre, Nhow, via Tortona 35, Milano.



Bag gourmand

La borsetta è -a sorpresa- una torta di cake design, dolcissima creazione per Sale&Pepe di Amanda Crisafulli (Sweetly Amanda). Sopra: una ricetta di Anna Marconi (blogger di TasteofRunway.com), che lei abbina a un abito di alta moda, lo chef Roberto Maurizio e un'immagine dalla scorsa edizione del Food Experience.

FOOD
EXPERIENCE
MONDADORI

#FASHIONFOOD È SOCIAL

Una squadra di social blogger racconterà insieme a Sale&Pepe la diretta dal FoodExperience con foto, video, livebloggine e twitting. Partecipate anche voi con foto e parole su tutti i social. #FashionFood @saleepepemag

WALD®
domus vivendi

COLLEZIONE
"Attimi di Impronte"
Kergrès® decorato a mano sottosmalto

Il bello di tutti i giorni

www.wald.it

Tante idee utili con tutto l'assortimento e gli accessori che hai sempre desiderato, un regalo di qualità che potrai apprezzare nel tempo, nella tua quotidianità.



Laura Maragliano



Delizie di fine estate

**RAFFINATI GNOCCHI RIPIENI
DI SUSINE, STUZZICHINI
EVERGREEN E INVOLTINI
CHE SANNO DI MARE**

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette Francesca Moscheni, in cucina Antonella Pavanello



La storia degli gnocchi di susine mi ha fatto ricordare un personaggio conosciuto da bambina. Era un uomo alto e magro con il viso rugoso che dal suo paesino arroccato sui monti della Liguria arrivava a Genova per fare il suo mestiere: quello di venditore ambulante di porta in porta, di palazzo in palazzo e forse di città in città. Mia nonna lo chiamava il merciaio e quando arrivava sfoderava il suo bagaglio di tovaglie, strofinacci e lenzuola ricamate, proponendo anche interi corredi. Chissà cosa ha visto, raccontato e forse assaggiato durante la sua vita itinerante! Come quella fatta in tempi più antichi dai cramars, veri pionieri del commercio porta a porta che tra la fine del Cinquecento e i primi dell'Ottocento si spostavano dalle loro vallate della Carnia, in Friuli, per dirigersi verso Austria, Germania e Ungheria a vendere soprattutto tessuti, oggetti di artigianato e spezie. Partivano finiti i lavori agricoli e tornavano a novembre per la festa della Madonna della Salute, portavano regali, denaro ma anche idee, conoscenze e sapori d'Oltralpe. Gli gnocchi di susine, piatto nato in Boemia, è un esempio. I cramars lo avevano assaggiato cogliendo non solo la squisitezza ma anche la possibilità di farlo entrare a pieno titolo (e così è stato per circa due secoli) nella cucina della loro terra, perché nelle vallate della Carnia trovava habitat perfetto il brundular, pianta di susino resistente sino ai 1200 metri di altezza, ormai scomparso, con frutti dalla polpa giallo verdastro, buccia blu violaceo e sapore dolce acidulo. Ideale per preparare questa ricetta nata dalla fantasia delle cuoche boeme, rinomate per la loro bravura tanto da essere al servizio dell'alta borghesia triestina e dell'imperatore d'Austria.

> segue a pag. 12



GNOCCHI DI SUSINE ALLA CANNELLA (GNOCS CUI BRÛNDUI)

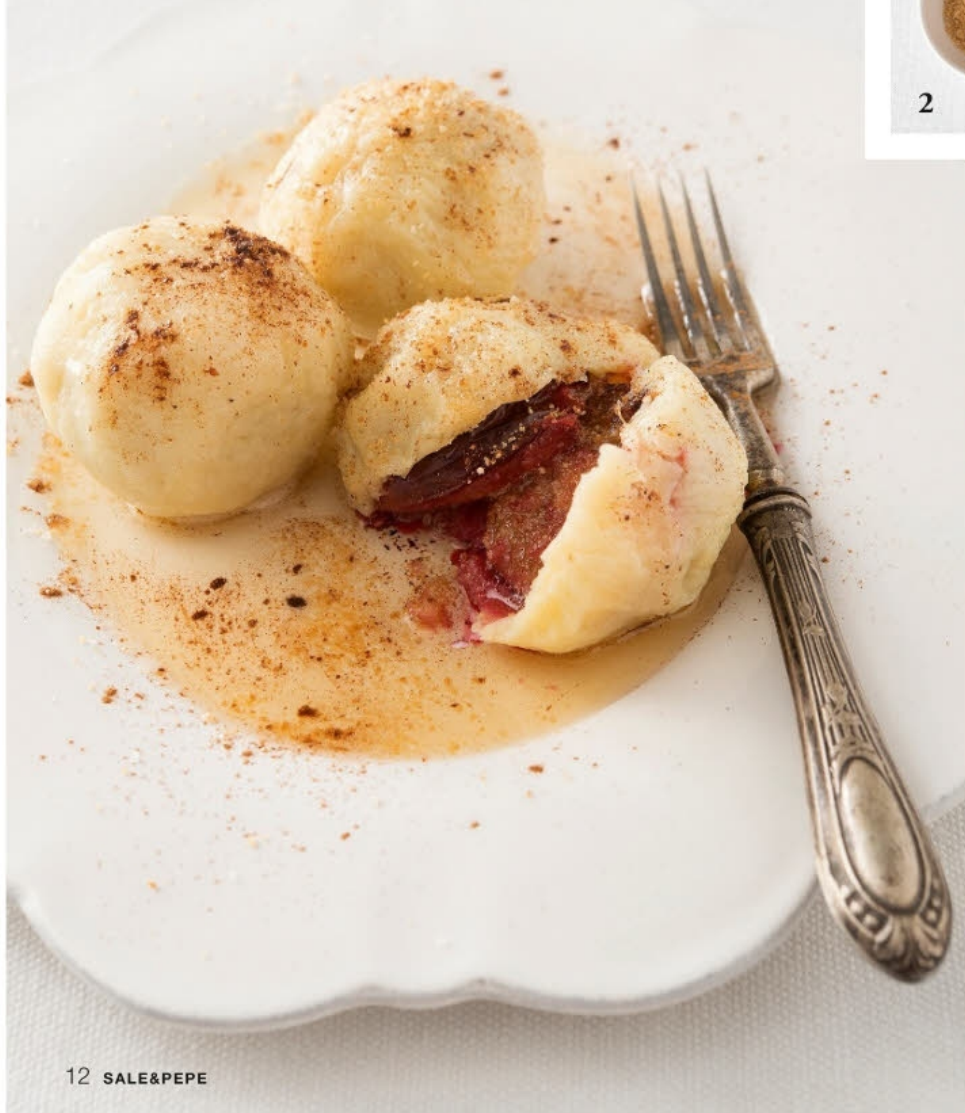
PER 6 PERSONE

per gli gnocchi: 1 kg di patate a pasta bianca -
240 g di farina bianca 00 - 1 uovo - 1 kg di susine - burro -
pangrattato - farina per la lavorazione - sale
per il ripieno: 100 g di burro - zucchero semolato - pangrattato
- cannella in polvere - sale

- **1** Preparate gli gnocchi. Lessate le patate, sbucciatele ancora calde e passatele allo schiacciapatate raccogliendo il passato sulla spianatoia; unite la farina, l'uovo, un pizzico di sale e impastate fino a ottenere una pasta omogenea che non si appiccichi più alle mani (eventualmente unite ancora un po' di farina); formate con la pasta dei rotolini, tagliateli a tocchetti e appiattiteli fino a ottenere dei dischetti abbastanza larghi per avvolgere una susina.
- **2** Passate al setaccio 2 cucchiaini di pangrattato perché risulti fine, rosolateli in un tegamino con 30 g di burro e raccogliete il composto in una ciotolina. Unite 1 cucchiaino di cannella, regolate di sale e mescolate. Lavate e asciugate le susine, dividetele a metà ed eliminate il nocciolo; farcitele con un po' del composto e richiudetele.
- **3** Sistemate i dischetti di pasta sulla spianatoia infarinata, appoggiate al centro di ciascuno una susina e avvolgetela nella pasta, richiudendola bene in modo da ottenere grossi gnocchi rotondi. Immergeteli in acqua in ebollizione salata, scolateli appena vengono a galla e conditeli, caldi, con il burro rimasto fuso, una spolverizzata di zucchero, pangrattato e cannella.



- 1** Scegliete patate non molto fresche e acquose che richiederebbero troppa farina. Impastatele con la farina e l'uovo, ricavandone dei cilindri e poi tanti dischetti.
- 2** Denocciolate le susine, che devono essere ben mature. Aggiungendo zucchero al ripieno gli gnocchi diventano un dessert.
- 3** Racchiudete le susine nei dischetti di pasta. Lessate gli gnocchi in acqua a moderato bollore. La cottura è perfetta quando infilando al centro un ago esce pulito.



Fantasia di grissini

Un asso nella manica per un happy hour improvvisato ma superstuzzicante. Protagonista una selezione di grissini di forme diverse: lunghi, corti, sottili, stirati, rustici, dritti, attorcigliati, e di gusti assortiti: all'acqua, all'olio, al sale, integrali, al sesamo, al papavero, alla soia, ai cereali, alle olive. E tanti altri. Tenete d'occhio la vetrina dei panettieri più intraprendenti: ne sfornano sempre di nuovi. Poi via con gli abbinamenti: potete avvolgerli semplicemente in fettine di prosciutto crudo (scegliete quello più dolce con una sottile venatura di grasso), mortadella, lardo, salame piccante, quest'ultimo perfetto con i grissini alle olive, o guarnirli con fettine di tonno e spada affumicato, che si sposano bene con i grissini al sesamo, o con carne salada, ideale per quelli all'acqua. Senza dimenticare l'opzione di peperoni e zucchine grigliate per accontentare anche gli irriducibili vegetariani. Portateli in tavola con ciotoline di salse diverse: maionese, tonnata, guacamole, vinaigrette alle erbe. Per un ghiotto tocco finale prima della degustazione.



Formaggi caldi, che goduria!

Innanzitutto il tomino, che non manca mai nei menu di una pizzeria che si rispetti. Ma volete mettere prepararlo in casa cotto direttamente in tavola sulla pietra e gustato subito “a scottadito”, prima che la ghiotta crosticina che si forma a contatto del calore diventi secca e immangiabile? In alternativa andrà bene anche la scamorza, al naturale o affumicata. Subito dopo la cottura non mancate di arricchire i vostri formaggi con un tocco personalizzato: di questa stagione una cucchiata di porcini trifolati sarà sicuramente gradita e perché non sorprendere con qualche ovetto di quaglia all'occhio di bue? Li troverete al supermercato. Se poi amate le soluzioni “presto e bene” potete servirli semplicemente guarniti con miele millefiori, noci e spicchi di pera oppure con pomodorini semiseccati e olive nere snocciolate.



Lemon curd milleusi

Questa crema liscia e vellutata a base di tuorli d'uovo, succo e scorzette di limone è una squisita alternativa alla tradizionale marmellata. In Inghilterra, paese in cui è nata la formula originaria, ne fanno un grande uso, ma anche da noi è molto apprezzato per il suo intenso profumo e la grande versatilità. Il classico utilizzo, un velo spalmato su fettine di pane tostato o biscottini per la prima colazione, se ne aggiungono altri più fantasiosi: potete mescolarne una piccola quantità alla crema pasticciera per una farcitura più profumata di crostate, tartellette o piccole meringhe, o stenderne un leggero strato su una torta margherita tagliata a metà. Se siete fans dei dolci al cucchiaio troverete particolarmente gradevole la panna cotta o la crème brûlée corrette al lemon curd: basterà incorporarne un cucchiaio al composto di base prima di metterlo a rassodare in frigorifero. L'idea più facile? Unirlo al limoncello e guarnire una coppa di gelato.

Voglia di mare

L'estate non è ancora finita e sui mercati si trova facilmente pesce freschissimo: approfittatene per proporre questo piatto leggero e stuzzicante. Per 4-6 persone acquistate 600 g di acciughe piuttosto grosse, pulitele (si vendono anche già pulite, ma fate attenzione che siano di giornata) e lavatele in acqua e aceto. Mescolate in una ciotola 100 g di ricotta fresca, 40 g di mollica di pane raffermo, 2 cucchiai di parmigiano grattugiato, un cucchiaio di pinoli, un trito di prezzemolo, maggiorana e aglio, un uovo, un pizzico di sale e pepe. Distribuite un cucchiaino di composto su ogni acciuga, arrotolatela e fissatela con uno stecchino di legno. Sistemate le acciughe farcite su una teglia foderata con carta da forno, conditele con un filo di olio e infornatele a 190° per 10-15 minuti. Sono ottime sia calde che a temperatura ambiente. Potete preparare la stessa ricetta con le sarde o, per un piatto più raffinato, con filettini di triglia o di pagello.





Direttamente dai pascoli di Scozia, Carne Bovina Scozzese IGP, sapore da gustare.

Carne Bovina Scozzese IGP e carne d'agnello Scozzese IGP; caratteristiche di gusto e tenerezza senza alti e bassi durante tutto l'anno, garantite dalla tipicità dei pascoli e dagli schemi di allevamento seguiti.



*Tagliata di manzo
Scozzese con i pomodorini*

Per informazioni potete chiamare l'Ufficio Italiano Carne Scozzese
Tel 051 6569014 o mandare una mail a info@gsgitaly.it



Campagna
finanziata
con il
patrocinio
dell'Unione
Europea.



Cestino Nella Longari,
tazza Falcon Enamelware.
Indirizzi a pagina 6





Frutti di bosco

LAMPONI, MORE, MIRTILLI, RIBES, FRAGOLINE... SONO RISORSE DELIZIOSE PER TORTE, CROSTATE E CONSERVE. MA PROVATELI ANCHE CON LE CARNI E CON IL PESCE

a cura di A. Gnocchi, testi di Mariarosa Schiaffino, ricette di Alessandra Avallone, foto di Adriano Brusaferrì, styling di Alessandro Pasinelli Studio

Settembre è il mese della frutta: tanta e di tantissime varietà. La terra sembra restituire l'energia che ha tratto dal sole e anche piante rustiche e arbusti pieni di spine come il rovo e il lampone spontaneamente si coprono di bacche squisite. Eccole d'improvviso, durante una passeggiata nel verde: profumo d'erba, ronzii di insetti, una valletta soleggiata ... "Guardate, le more!" Dolci, grosse, mature... Chi ne raccoglierà di più? Score e polpose, sono una gioia da mettere in bocca e magari, data l'abbondanza, da portare a casa per farne una crostata e, con panna e yogurt, un goloso dessert.

Disponibili tutto l'anno

Ma se campagna o montagna sono lontane, se le vacanze sono finite e le gite solo un ricordo d'infanzia, pazienza, i piccoli frutti oggi sono disponibili praticamente sempre. Non più spontanei, ma coltivati, dalle valli del Trentino all'Appennino emiliano, dal Veneto al Piemonte e anche al Sud.

> segue a pag. 18

FOCACCETTE AL BRIE E FRUTTI DI BOSCO

PER 16 FOCACCETTE

1 kg di farina 0 - 20 g di lievito di birra fresco - 1 grosso porro - 2 cestini di frutti di bosco (mirtilli e lamponi) - 250 g di brie - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Affettate finemente il porro, saltatelo in padella con 3 cucchiaini d'olio e salatelo a fine cottura.
- **2** Versate la farina in una ciotola, fate un pozzetto al centro, versatevi 3 dl d'acqua tiepida e sbriciolatevi sopra il lievito. Mescolate con un cucchiaino incorporando man mano tutta la farina versata aggiungendo altri 3 dl d'acqua tiepida. Senza lavorare troppo l'impasto aggiungete 2 cucchiaini rasi di sale e i porri saltati, coprite con la pellicola e lasciate raddoppiare il volume dell'impasto in un luogo tiepido.
- **3** Sgonfiate la pasta con le mani, lavoratela brevemente, poi riformate una palla, ungetela d'olio e fatela lievitare per 30 minuti. Dividete la pasta in 16 palline, copritele e lasciatele lievitare per altri 30 minuti. Premetele, formate delle focaccette e allineatele sopra 2 placche da forno.
- **4** Distribuite sopra la pasta i frutti di bosco, premendoli leggermente per inserirli più profondamente. Salate la superficie, ungete con poco olio e cuocete nel forno a 200° per 15 minuti. Distribuite sopra le focacce il brie a fettine e poi rimettete le teglie in forno per altri 15 minuti.

FACILE

- Prep. 30 minuti + lievitazione
- Cottura 30 minuti ● 290 cal/pezzo



A destra, piatti Virginia Casa, strofinaccio a quadretti Moroni Gomma. Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 17

Tecniche agricole, attrezzature e tecnologie di conservazione, trasporto e distribuzione assicurano la loro presenza per la nostra delizia. Naturalmente, ci sono anche quelli surgelati, ma vuoi mettere i freschi?

Sinfonia di colori e di sapori

Nelle macedonie, nelle torte, nei frappé, col gelato... Trasformati in confetture, gelatine, sciroppi. Piccoli come sono, stanno benissimo insieme, quasi a darsi manforza con il sovrapporsi di colori, forme, sapori. Dominano i rossi brillanti, i blu viola, il nero lucido... E quelle drupe a cupoletta, quelle palline

schiacciate, quei cuoricini puntinati ottengono effetti speciali proprio per le dimensioni: frutti da bambini o da bambole, ma sapori aciduli, adulti. Anche per questo, stanno conquistando nuovi territori gastronomici. La nostra cucina mediterranea aveva accolto con qualche titubanza, dopo l'Unità, le salse di frutta che accompagnano la selvaggina, abituali nelle cucine nordiche e quindi anche a Trieste, in Trentino e in Alto Adige, ma ormai da tempo abbiamo sdoganato l'unione di dolce e salato e le sue sfumature, che gli chef interpretano sempre più volentieri. Nelle salse, nelle insalate, con il pesce crudo marinato, con le carni arrosto danno risultati di alto gradimento.

> segue a pag. 22

FAR AI MIRTILLI E MORE

PER 6 PERSONE

2 cestini di mirtilli - 2 cestini di more - 100 g di farina -
1 cucchiaio di preparato per crema pasticcera
(facoltativo) - 6 dl di latte - 5 uova - 70 g di zucchero -
50 g di burro - verbena fresca - zucchero a velo

- **1** Montate le uova e lo zucchero con le fruste elettriche, aggiungete la farina, poca alla volta, il preparato, se lo usate, e, per ultimo, il latte fino a ottenere una pastella.
- **2** Imburrate abbondantemente uno stampo rotondo di 22 cm di diametro (o rettangolare di 17x30 cm circa). Versatevi la pastella preparata e distribuitevi i frutti bosco.
- **3** Infornate a 160°, dopo 5 minuti alzate la temperatura a 200° e cuocete per 30 minuti circa. Fate raffreddare nel forno aperto; decorate con foglie di verbena e zucchero a velo.

FACILE

● Preparazione 1 ora ● Cottura 35 minuti ● 380 cal/porzione



BRANZINO MARINATO AI LAMPONI

PER 4 PERSONE

300 g di filetti di branzino - 2 vaschette di lamponi -
1 mazzetto di timo fresco - 100 g di panna acida -
150 g di yogurt greco - 1 filoncino di pane integrale -
6 cucchiaini di zucchero di canna - sale

- **1** Mettete il branzino nel congelatore a -20° per 24 ore (questo processo è necessario per la consumazione di pesce crudo). Mescolate 6 cucchiaini di sale con lo zucchero di canna. Disponete i filetti di branzino sopra un vassoio, con la pelle verso il basso, cospargeteli con la miscela preparata, coprite con qualche rametto di timo e metà dei lamponi schiacciati.
- **2** Unite i filetti due a due dalla parte della marinatura, avvolgeteli nella carta da forno e lasciateli in frigo per 12 ore.
- **3** Mescolate la panna acida con lo yogurt, salate e conservate il composto in frigo. Liberare i filetti dalla marinatura e affettarli in diagonale. Tagliate il filoncino di pane a fette, fatele tostare, guarnitele con il composto di panna acida e yogurt, fettine di branzino, lamponi e foglioline di timo.

FACILE ● Preparazione 20 minuti
+ marinatura ● Cottura nessuna
● 370 cal/porzione



ARROSTO DI MAIALE AL VINO ROSSO E MIRTILLI

PER 4 - 6 PERSONE

800 g di lonza - 1 cipolla -
1 mazzetto di timo, salvia e
alloro - 2 bicchieri di vino rosso -
2 cestini di mirtilli - 1 cucchiaino
di bacche di ginepro - olio
extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Massaggiate la lonza con un trito di salvia, timo e alloro; pepatela, avvolgetela in un foglio di carta da forno e lasciatela riposare in frigorifero per almeno 2 ore (meglio tutta la notte). Rosolatela in una casseruola con 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, unite la cipolla tritata e le bacche di ginepro; salate, cuocete per 10 minuti finché la cipolla diventa trasparente.

● **2** Bagnate la carne con il vino rosso, fate sfumare e cuocete altri 10 minuti a fuoco medio, girando ogni tanto la carne nel fondo di cottura. Trasferitela nel forno caldo a 160°, cuocete per 30 minuti, poi unite 1 cestino di mirtilli e proseguite la cottura per altri 40 minuti circa. Potete controllare la cottura interna della carne con un termometro a sonda: l'arrosto è pronto quando la cottura al centro raggiunge i 65°-70°.

● **3** Trasferite la carne sopra un piatto di portata, copritela con un foglio di alluminio e tenetela in caldo. Passate al setaccio il fondo di cottura, rimettetelo sul fuoco, regolate di sale, aggiungete i mirtilli rimasti e spegnete dopo 2 minuti. Affettate la carne, irroratela con la salsa alla frutta appena preparata e servite.

FACILE ● Preparazione 20 minuti +
riposo ● Cottura 1 ora e 50 minuti
● 520 cal/porzione

In queste due pagine, piatti e
ciotola Virginia Casa.
Indirizzi a pagina 6





QUADROTTI CROCCANTI ALLE MORE

PER 8 PERSONE

125 g di farina 0 - 125 g di farina di riso - 100 g di fiocchi di avena precotti - 1 cucchiaino di lievito per dolci - 120 g di zucchero di canna - 120 g di crema di mandorle non dolcificata (nei negozi bio) - 3 cestini di more

● **1** Rivestite di carta da forno inumidita uno stampo rettangolare di 17x30 cm circa. Mescolate la crema di mandorle con 100 g zucchero. In una terrina riunite i due tipi di farina, il lievito, 80 g di fiocchi d'avena, aggiungete la crema di mandorle e zucchero, lavorate gli ingredienti con la punta delle dita in modo che risultino granulosi come per un crumble.

● **2** Trasferite metà della preparazione nello stampo, distribuitela uniformemente e poi premetela leggermente con il palmo della mano. Coprite la pasta stesa nello stampo con le more e con il resto dell'impasto distribuito in maniera irregolare.

● **3** Terminate con i fiocchi di avena tenuti da parte e lo zucchero rimasto. Cuocete in forno a 170° per 45 minuti. Lasciate raffreddare perfettamente il dolce prima di tagliarlo a quadrotti.

FACILE

- Preparazione 30 minuti
- Cottura 45 minuti ● 290 cal/porzione

> segue da pag. 18

Unione particolarmente felice è quella con l'aceto balsamico, che ne addolcisce le polpe e ne esalta sapori e aromi.

Abbinamenti classici e non solo

Le fragole, specialmente se minuscole e profumatissime, simili a quelle spontanee, sono il massimo della squisitezza. Regina in pasticceria, come il meraviglioso lampone dal gusto sensuale e avvolgente, la fragola entra anche nei risotti e sta benissimo col tonno o il pesce spada battuto al coltello. La mora è il frutto del rovo, arbusto molto comune allo stato selvatico, ma da tempo coltivato, anche per rendere produttivi i terreni più marginali: perfetta per i classici crumble, è da provare anche in dolci sfiziosi e originali come i muffin al

farro e finicchietto. Il mirtillo, nero e rosso, esalta i piatti più diversi, dagli arrostiti più elaborati ai freschi dessert al gelato. Mentre il ribes, rosso o bianco, ha qualcosa in più: i suoi acini riuniti a grappolini sono ideali per decorare. Il ribes nero, con frutti scuri punteggiati di giallo e polpa rossa, dà vita a famosi liquori: il ratafia e il cassis, gloria francese. Della sua stessa famiglia, l'uvaspina, dalle bacche traslucide, biancoverdi o rosseviola, più acida al palato, esaltata in una salsa classica inglese per selvaggina e pesci dal gusto deciso, come lo sgombrò. Per finire, perché non coltivare sul balcone varietà messe a punto dai vivaisti proprio per questa destinazione? Fra le altre, a sorpresa, una fragolina a frutti bianchi, il lampone giallo oro, il mirtillo rosso...

TORTA DELLA MERENDA AI LAMPONI

PER 6 PERSONE

400 g di lamponi - 150 g di farina - 150 g di zucchero
- 160 g di burro - 2 cucchiaini di panna - 4 uova -
zucchero a velo - gelato alla crema

- **1** Separate i tuorli dagli albumi. Fate ammorbidire il burro a temperatura ambiente, montatelo con le fruste elettriche finché diventa soffice e spumoso. Incorporate i tuorli, uno alla volta, e lo zucchero, continuate a montare fino a ottenere un composto ben gonfio, poi aggiungete la panna.
- **2** Montate gli albumi a neve ferma. Con una spatola flessibile, incorporateli poco alla volta all'impasto preparato alternandoli alla farina setacciata e terminando con gli albumi.
- **3** Rivestite di carta da forno uno stampo di circa 20 cm di diametro, versatevi metà della preparazione, cospargetela con metà dei lamponi, coprite con il resto dell'impasto e con i lamponi rimasti. Cuocete a 180° per 45 minuti. Spolverizzate con zucchero a velo e servite il dolce tiepido o freddo accompagnandolo con gelato alla crema.

MEDIA

- Preparazione 40 minuti ● Cottura 45 minuti
- 410 cal/porzione



TUTTO IL PROFUMO DELLA MONTAGNA

I piccoli frutti sono frequenti sulle nostre tavole da 40 anni, anzi 41, da quando cioè in una valle poco nota del Trentino, la Valle dei Mocheni, è nata Sant'Orsola, la cooperativa di produttori agricoli diventata leader di mercato in un settore che praticamente non esisteva in Italia. Ne parliamo con Sara Bellini, responsabile della comunicazione.

Le aziende che fanno parte della cooperativa sono molte...

Adesso sono circa 1.200, di diversa capacità produttiva e caratterizzate dalla conduzione a impronta familiare. Non si trovano tutte in Trentino, ma anche in Veneto e, da non molto, in Calabria e Sicilia. I diversi climi permettono di offrire un prodotto italiano quasi tutto l'anno.

Come si svolge il lavoro?

Per lo più manualmente. Le tecniche colturali adottate sono molto avanzate per valorizzare le superfici agricole ridotte e insieme salvaguardare gli equilibri ambientali.

Quali frutti sono più richiesti?

Fragole e fragoline sono amatissime, ma anche i lamponi e poi mirtilli, more, ribes, uvaspina. Abbiamo anche i baby kiwi e ciliegie di montagna. Però in testa direi che ci sono le confezioni multiple di frutti misti per macedonie, bibite, gelati. Ma sempre più spesso i piccoli frutti entrano in cucina. Gli chef, sfruttando il loro dolceacidulo, i colori e le forme ottengono risultati di grande evidenza.

Piatto Variopinte, forchetta in vendita da Moroni Gomma. Nell'altra, pagina, piatto in vendita da Moroni Gomma, bottiglia Ikea. Indirizzi a pagina 6

Tiella alla barese

SAPORI DI TERRA E DI MARE SI SPOSANO
IN QUESTO RICCO PIATTO PUGLIESE
PREPARATO COME VUOLE LA TRADIZIONE

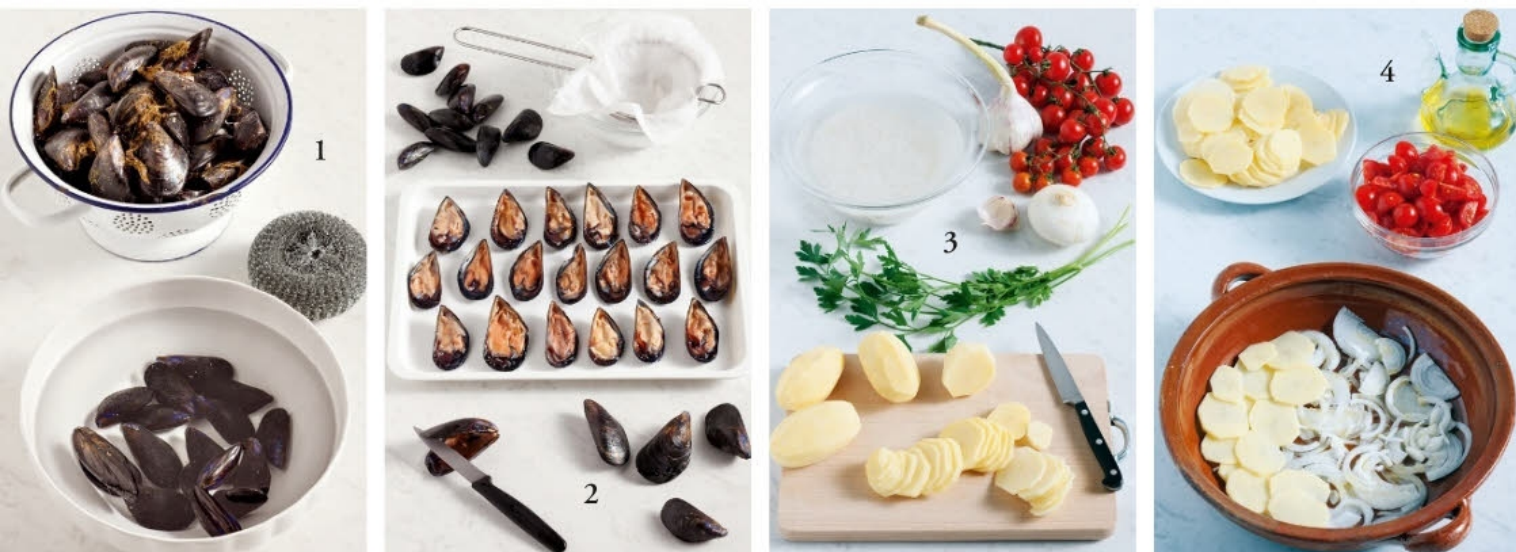
di Miriam Ferrari, in cucina Antonella Pavanello
foto di Michele Tabozzi



Si dice Puglia e immancabilmente il pensiero va a orecchiette, cavatelli, troccoli e altre specialità di pasta che da sempre caratterizzano la sua cucina che pure è molto varia e sa utilizzare, oltre alle preziose farine di grano duro, anche altri ingredienti creando piatti ricchi e stuzzicanti come questo. Il termine tiella è probabilmente di origine spagnola e definisce, in Puglia ma anche un po' in tutto il Meridione, un basso tegame di creta in cui una volta

venivano cucinate, insieme, verdure diverse, secondo quanto offrivano gli orti nelle varie stagioni; sono nate così numerose interpretazioni del piatto, chiamate genericamente "tielle" molto diffuse soprattutto nelle campagne. Le mamme contadine, al rientro dal lavoro nei campi, potevano portarle in tavola in poco tempo e sfamare con un unico piatto tutta la famiglia: le diverse verdure alternate a patate e riso in modo da ottenere una

> segue a pag. 68



LA PREPARAZIONE

PER 6 PERSONE

1,5 kg di cozze - 250 g di riso Carnaroli o Arborio - 1 grossa cipolla bianca - 2 spicchi d'aglio
 - 300 g di pomodorini ciliegini o fiaschetti - 600 g di patate - 50 g di pecorino romano grattugiato -
 olio extravergine d'oliva pugliese - 1 mazzetto di prezzemolo - pepe

- **1** Pulite bene esternamente le cozze con una paglietta metallica, lavatele sotto l'acqua corrente e apritele a crudo: schiacciatele leggermente facendo scivolare in avanti una delle due valve fino a sentire il tipico "clac".
- **2** Inserite un coltellino tra le due valve e fatelo scorrere fino ad aprire la cozza. Eliminate la mezza cozza vuota, raccogliendo in una ciotola il liquido; filtrate l'acqua con un passino fine o un telo di cotone, in modo da eliminarne tutte le impurità, e tenetela da parte.
- **3** Lavate il riso in acqua fredda tenendolo a bagno per una mezz'ora. Sbucciate le patate e tagliatele a fettine, spezzettate i pomodorini, tritate il prezzemolo con l'aglio.
- **4** Tagliate a fette la cipolla. Cospargete il fondo di una teglia di terracotta con un filo di olio d'oliva e distribuitevi la cipolla a fettine. Fate un primo strato con metà delle patate e adagiatevi qualche pomodorino, spolverizzate con un po' del trito di prezzemolo, formaggio e pepe; condite con un filo di olio.
- **5** Sistematevi le cozze con il mollusco rivolto verso l'alto.
- **6** Distribuitevi sopra il riso facendolo entrare nelle cozze aperte. Terminare con il trito di prezzemolo, un po' di formaggio e condite con olio e abbondante pepe.
- **7** Terminare con le rimanenti patate, completare con i restanti pomodorini e spolverizzate ancora con il formaggio e ancora olio e pecorino.
- **8** Versate lungo i bordi il liquido filtrato delle cozze e completate con acqua leggermente salata fino al limite dell'ultimo strato, senza superarlo. Il giusto quantitativo è quello che si ottiene quando, premendo leggermente la superficie dell'ultimo strato, l'acqua affiora in superficie. Infornate a 200° per circa 40 minuti, finché le patate saranno cotte e si sarà formata un'appetitosa crosta dorata. Servite la tiella tiepida.



BERE GIUSTO

Questo piatto si abbina bene con il Rosato del Salento Danze della Contessa, dell'Azienda Bonsegni. Ottenuto nella terra rossa delle "Cenate", località situata a sud-ovest di Nardò (Le) a pochi metri dal mare, il vino esibisce un connubio tra la solare maturità mediterranea e l'autorevole incisività del vitigno, quel Negramaro che sente vicina una ricetta intensamente condita e si trova benissimo sulla sapida carnosità delle cozze.



> segue da pag. 66

specie di zuppa saporita e sostanziosa, erano sistemate a strati nel tegame, che veniva appoggiato direttamente sulla cenere del camino, chiuso con un coperchio e cosparso con un po' di brace: una sorta di cottura a bassa temperatura che consentiva di amalgamare perfettamente i sapori. Nel tempo la tiella cominciò a diffondersi dalle campagne anche sulle coste baresi dove fu introdotto anche l'ingrediente di mare, povero ma saporito: la cozza.

Piccoli segreti

Qualcuno ha definito la tiella di riso, patate e cozze una ricetta capricciosa perché la sua preparazione non è una semplice alternanza di strati diversi ma richiede attenzione nella scelta degli ingredienti ed esperienza nel dosarli in modo giusto. Se si sbagliano le proporzioni e non si utilizzano il riso e le patate più adatte, il risultato può essere deludente. Un tempo si usava riso sfuso, che doveva essere lavato più volte per eliminare la patina di amido che poteva farlo incollare, oggi sono disponibili qualità più ideonee come l'Arborio e il Carnaroli; per quanto riguarda le patate sono ideali quelle raccolte negli orti vicino al mare, nei pressi di Polignano e di Monopoli: vanno tagliate a fettine tutte uguali, massimo 1/2 cm, in modo che la cottura avvenga in modo omogeneo; infine le cozze: devono essere piuttosto grandi, e rivolte verso l'alto perché possano raccogliere il riso nelle valve. E attenzione a non sbagliare la quantità di acqua, che deve solo lambire l'ultimo strato, senza coprirlo: solo così a fine cottura la tiella offrirà la sua appetitosa crosticina.



PAROLA DI ESPERTO

Giuseppe De Mastro, proprietario e cuoco di terza generazione del locale "Vini e Cucina, Osteria delle Travi il Buco" (Largo Chiurlia 12, Bari) considera la tiella il fiore all'occhiello tra i suoi piatti, tutti improntati alla tradizione pugliese. Naturalmente Giuseppe per valorizzare al massimo i buoni sapori di questa specialità ha una sua formula collaudata.

Qualche dritta sulla scelta degli ingredienti?

Utilizzo cozze tarantine, molto saporite ma anche sicure perché provenienti da allevamenti controllati, riso Arborio, dai chicchi consistenti e adatti ad assorbire i profumi degli altri ingredienti, patate a pasta gialla, dalla polpa croccante. In estate poi aggiungo sempre anche le zucchine, come suggerisce la ricetta di più antica tradizione.

Ci può svelare qualche utile accorgimento per la preparazione?

Per rendere il tutto più gustoso prima della cottura insaporisco separatamente il riso e le diverse verdure con olio, aglio, sale e pepe; naturalmente poi condisco gli strati con mano leggera per evitare di aggiungere un eccesso di sale.

La tiella si può preparare in anticipo?

Questa è un'ottima regola perché servendola tiepida (io in estate la propongo anche fredda) diventa più compatta e il gusto molto più intenso.

I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni locali che propongono, tra le tante specialità, anche questo piatto.

TRATTORIA ANTICHI SAPORI

Piazza Sant'Isidoro 10, Montegrosso, Andria, tel. 0883 569529. Il grande orto annesso al questo locale è l'orgoglio di Pietro Zito, appassionato interprete della cucina contadina delle Murge. Tra i piatti del ricco menu spicca, insieme alle tradizionali orecchiette o

cavatelli con le cime di rapa, un'originale tiella di grano, cozze, patate e zucchine.

OSTERIA TERRANIMA

Via Putignani 213-215, Bari, tel. 080 5219725. Un'osteria moderna nel salotto buono della città, in prossimità del teatro Petruzzelli. Il locale propone una cucina di territorio strettamente legata alla stagionalità offrendo, oltre a prodotti tipici come il capocollo e i salami di Martina

Franca, piatti che sposano sapori di mare e di terra come l'insalata di grano con verdure e polpo e la tradizionale tiella barese.

CUCINA CASERECCIA LE ZIE

Via Costadura 19, Lecce, tel. 0832 245178. La visita a questo gioiello barocco val bene una sosta golosa nella trattoria delle Zie. Pittule (frittelle di pasta lievitata), parmigiane, lasagne "attorcigliate", "tieddra" di riso patate e cozze, ogni piatto è un inno alla cucina salentina.



Exquisa. Non serve aggiungere altro.



Da solo o ben accompagnato, Exquisa è il formaggio fresco spalmabile dal gusto insuperabile, ottenuto dal buon latte fresco dei pascoli bavaresi. Proposto in 6 gustose varianti: Cremoso classico, Light, Alta Digeribilità (senza lattosio), Colesta (a ridotto contenuto di colesterolo), alle Erbe e Squisi, perfetto per cucinare. Provali tutti. Mmmh... Exquisa!



Il pesce secondo Alice

UN ANGOLO DI MARE A MILANO, DOVE VIVIANA VARESE TRASFORMA IN PIATTI INIMITABILI UNA MATERIA PRIMA DI QUALITÀ ECCELSA. FRA CREATIVITÀ E TRADIZIONE

di **Cristiana Cassé e Alessandro Gnocchi**,
ricette di **Viviana Varese**, foto di **Adriano Brusaferrì**,
styling di **Alessandro Pasinelli Studio**

Tra i fornelli della trattoria di pesce di famiglia, Viviana ci sta volentieri: è la Salerno degli anni Settanta, lei è ancora bambina, ma la sua vocazione è già evidente. Poi il trasferimento in Lombardia, tante collaborazioni eccellenti (come quella con Gualtiero Marchesi) e nel 1999 la sua prima insegna, il Girasole di Orio Litta, nel lodigiano. A Milano approda nel 2007, con l'impresa che farà la sua fortuna e la gioia dei buongustai meneghini. "Alice", infatti, non è un ristorante di pesce, è il mare nel cuore della metropoli, premiato nel 2012 con 1 stella Michelin.

"Il pubblico milanese è curioso, ama sperimentare il nuovo, e questo stimolo mi ha spinto a osare" spiega Viviana. Ma questo ma non l'ha portata a dimenticare la cucina assaggiata da bambina. "La tradizione è il fondamento da cui partire. Approcciare direttamente quella moderna è come costruire una casa senza fondamenta". Su queste basi, ha fatto tanta strada rimanendo sempre umile: se le fai un complimento, lo dirotta subito su qualcun altro ed esprime la sua gratitudine a tante persone, al suo staff soprattutto, di cui elenca nomi e talenti.

In cucina, la chef mette una grande attenzione nel comporre il menu in modo sano. "Non bisogna esagerare con le solanacee (pomodori, melanzane, peperoni, patate) perché appensantiscono, né con i grassi che alzano il colesterolo...". Per quanto riguarda la tecnica, consiglia di cuocere il pesce il meno possibile. A sorpresa, questo, vale anche per moscardinini e seppie, che, nonostante la loro consistenza, danno il meglio appena scottati.

A destra, Viviana Varese nella cucina del ristorante Alice, che si fregia di 1 stella Michelin e si trova a Milano, in via Adige 9 (www.aliceristorante.it). Qui sotto, Sandra Ciciriello, la socia e amica che si occupa della scelta del pesce, ma anche della gestione della cantina. La giornata di Sandra comincia al Mercato ittico all'ingrosso di Milano, dove esercita tutta la sua esperienza. Il pesce fresco, spiega, si riconosce dal colore lucido e luminoso delle squame, dall'occhio brillante e convesso, dal corpo sodo al tatto e dalle branchie ben compatte.



A sinistra, la copertina del libro in cui Viviana Varese e Sandra Ciciriello insegnano ad acquistare il pesce migliore e a cucinarlo al meglio. "Alice e le meraviglie del pesce" (Giunti, pagine 128, 14,90 €).



CARPACCIO FANTASIA

PER 4 PERSONE

400 g di pesci in filetti: gallinella, ricciola, cernia, scorfano e centroforo - 4 gamberi rossi - 16 mirtilli - 1 prugna - 1 mela verde - 1 arancia non trattata - 16 lamponi - salsa di prezzemolo e salsa di basilico (riquadro a destra) - salse di frutta (riquadro a destra) - prezzemolo e bergamotto in polvere - erbe aromatiche fresche (maggiorana, dragoncello, menta) - fiori di borragine e nasturzio - 1/2 limone - 1 cucchiaino di zucchero - fior di sale - olio extravergine d'oliva delicato

● **1** Tagliate il pesce a fettine sottili e conservatelo in frigo. Lavate la frutta e tagliate la mela e la prugna a fettine sottili. Ricavate la scorza dell'arancia con un pelapatte e riducetela a julienne. Togliete anche la parte bianca in modo da pelare l'arancia al vivo e tagliate la polpa a tocchetti. Fate bollire le scorzette con lo zucchero e un po' d'acqua per 10 minuti, sgocciolatele e conservatele in frigo.

● **2** Su ogni piatto singolo fate cadere 4 gocce di ogni tipo di salsa alla frutta e altrettante di salsa di basilico e di prezzemolo. Disponetevi in cerchio i vari tipi di pesce e decorateli con la frutta preparata.

● **3** Al centro di ogni piatto sistemate un gambero e condite il tutto con un filo d'olio extravergine, qualche goccia di limone, fior di sale, scorzette candite, erbe aromatiche e petali di borragine e nasturzio. Rifinite con qualche pizzico di polvere di prezzemolo e di bergamotto e servite.

ELABORATA ● Preparazione 50 minuti ● Cottura 10 minuti ● 335 cal/porzione



SALSA DI PREZZEMOLO

Sbollentate 50 g di prezzemolo in acqua leggermente salata, scolatelo; fatelo raffreddare in acqua e ghiaccio, scolatelo e asciugatelo. Tagliate 1 spicchio d'aglio a metà, privatelo del germoglio e soffriggetelo in 3-4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva. Togliete l'aglio dal soffritto, aggiungete il prezzemolo, sale e pepe e cuocete per 2 minuti. Levate dal fuoco e frullate con 20 g di patata bollita, 50 g di brodo vegetale, sale e pepe.

SALSA DI BASILICO

Scottate 50 g di foglie di basilico in acqua bollente per 2 secondi, fatele raffreddare in acqua e ghiaccio, scolatele e asciugatele. Frullatele con 20 g di patata bollita, 3-4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

SALSE DI FRUTTA

Fate rosolare in 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva delicato 50 g di battuto di sedano, carota e cipolla.

Unite 200 g di succo di lamponi, 30 g di zucchero e 5 g di sale.

Cuocete per 10 minuti e poi frullate con un mixer a immersione aggiungendo 2 cucchiaini d'olio.

Setacciate e passate in frigo.

Preparate allo stesso modo altre

4 salse, sostituendo il succo

di lampone con succo arancia,

di limone, di mirtillo e di frutto

della passione.

MAIONESE

ALLA BARBABIETOLA

Frullate 1/2 barbabietola cotta.

A parte, frullate 2 tuorli, 1 cucchiaino

di aceto e 1 pizzico di sale

e incorporate a filo 300 g di olio

di semi. Quando la maionese sarà

ben gonfia, unite la barbabietola.

MARINATA A SECCO

Mescolate insieme 500 g di sale fino, 650 g di zucchero di canna e 10 g di pepe nero macinato.

VERDURE SOTTACETO

Riducete a tocchetti 1 kg di verdure (carote, peperoni gialli e rossi, zucchine).

Fate bollire 1/2 litro litro di acqua con 2 dl di aceto di

vino bianco, il succo di 1/2 limone,

160 g di zucchero, 10 g di sale e 10

g di grani di pepe pestati.

Distribuite le verdure in barattoli

da conserva e copritele con

la marinata bollente. Chiudete

i barattoli, capovolgeteli e lasciate

raffreddare a temperatura ambiente.

CIPOLLE ROSSE AL LAMPONE

Tagliate a fettine 1 kg di cipolle rosse di Tropea. Fate bollire 1/2 l

di acqua con 2 dl di aceto di vino

bianco, 1 dl di succo di lampone,

160 g di zucchero, 10 g di sale

e 10 g di grani di pepe pestati.

Disponete le cipolle in barattoli da

conserva e copritele con la marinata

bollente. Chiudete i barattoli,

capovolgeteli e lasciateli raffreddare

a temperatura ambiente.

In queste pagine, piatti Rosenthal,
tovaglie La Fabbrica del Lino.
Indirizzi a pagina 6



MARE BLU: INSALATA DI PESCE CON ACQUA DI CAVOLO ROSSO E GRANITA DI POMPELMO

PER 4 PERSONE

4 piccoli calamari con ciuffi - 4 gamberi viola di Sanremo - 4 scampi -
4 moscardini - 1 grande seppia nera - 100 g di cozze pelose - 100 g di cannolicchi
- 100 g di tartufi di mare - 100 g di vongole bianche - salsa di prezzemolo e
maionese alla barbabietola (riquadro a sinistra) - 500 g di polpo - 200 g di cavolo
rosso - 2 pompelmi rosa - 35 g di zucchero - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Fate bollire 75 ml di acqua con lo zucchero; lasciate raffreddare e passate in frigo. Spremete i pompelmi, filtrate il succo, mescolatelo con lo sciroppo e congelate in freezer. Quando la granita è pronta, grattatela con una forchetta e rimettetela in freezer. Tagliate il cavolo a striscioline e fatelo bollire per 15 minuti in 1/2 l di acqua con 2 pizzichi di sale. Scolate il cavolo dall'acqua e mettete entrambi in frigo.
- **2** Pulite i pesci. Mettete le conchiglie a bagno con acqua e sale per 1 ora, quindi fatele aprire in pentola, aggiungendole in ordine di grandezza: prima i tartufi, dopo 1 minuto le cozze, poi i cannolicchi e le vongole. Unite 1 mestolo d'acqua, coprite e proseguite la cottura finché saranno tutte aperte. Sgusciatele e tenetele in frigo.
- **3** Portate a bollire 1,5 l di acqua leggermente salata, immergetevi il polpo e cuocetelo per 45 minuti. Lasciatelo riposare nel brodo per 15 minuti e sgocciolatelo. Cuocete in acqua bollente leggermente salata la seppia per 4 minuti, i calamari per 3 minuti, i moscardini, i gamberi e gli scampi sgusciati per 2 minuti. Tagliate a tocchetti le seppie, i calamari e il polpo, mescolateli con i frutti di mare e i crostacei e condite con sale, pepe e olio. Condite il cavolo con olio e sale e aggiustate di sale la sua acqua.
- **4** Mettete un po' dell'acqua preparata nei piatti, aggiungete il cavolo e poi l'insalata di mare. Condite con salsa di prezzemolo e maionese di barbabietola. Aggiungete la granita di pompelmo che altererà il colore blu dell'acqua facendola diventare fucsia.

ELABORATA ● Preparazione 50 minuti ● Cottura 1 ora e 20 minuti ● 525 cal/porzione

QUADRO DI PASTA

PER 4 PERSONE

250 g di pasta Soquadro Verrigni - 1 sgombero - 50 g di salmone fresco in trancio - 4 gamberi - 100 g di totanetti - 100 g di seppia pulita - 50 g di branzino - 2 pomodori ramati - 200 g di verdure sottaceto e 1/2 cipolla rossa al lampone (riquadro a pag. 30) - maionese alla barbabietola e salsa di prezzemolo (riquadro a pag. 30) - 1 spicchio d'aglio - maggiorana e finocchietto freschi - 1 kg abbondante di marinata a secco (riquadro a pag. 30) - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Private il salmone della pelle, copritelo con 2 terzi della marinata a secco, quindi con pellicola per alimenti e poi mettetelo in frigo per 24 ore. Con il composto rimasto, marinare a secco anche lo sgombero, sfilettato e spellato, per 6 ore. Lavate, asciugate e tagliate a fettine sottili il salmone marinato, fate lo stesso con lo sgombero, poi riducete il pesce in piccoli cubi.
- **2** Cuocete i quadrati di pasta per 6 minuti in abbondante acqua bollente salata. Raffreddateli sotto l'acqua corrente e conditeli con un filo d'olio extravergine d'oliva. In una pentola colma d'acqua bollente salata, cuocete la seppia per 3 minuti, i gamberi per 2 minuti, i totanetti per 1 minuto. Raffreddateli sotto l'acqua e riducetli in dadini insieme al branzino crudo. Sbollentate i pomodori in acqua salata, privateli della pelle e dei semi, tagliateli a cubetti e preparate un sugo saltandoli in padella con olio extravergine d'oliva, aglio in camicia e sale.
- **3** Disponete la pasta nei piatti creando un quadrato e riempitela con i dadini di pesce e le verdure sottaceto. Riffinite con la salsa di prezzemolo, la maionese di barbabietola e le erbe aromatiche. Servite con il sugo di pomodoro caldo a parte.

ELABORATA ● Prep. 40 minuti + marinatura ● Cottura 10 minuti ● 615 cal/porzione



POLPO CON CREMA, GRANITA E CIALDA DI PATATE

PER 4 PERSONE

800 g di polpo pulito - crema, granita e cialda di patate (riquadro in basso a destra) - 30 g di burro - 1 carota - 1 costola di sedano - 1 cipolla - 1/2 porro - 1 foglia di alloro - 1 rametto di rosmarino - 4 grani di pepe nero - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Mettete nel lavandino pulito 2 manciate di ghiaccio e 2 cucchiaini di sale. Adagiatevi il polpo e, con un cucchiaino di legno, sbattetelo energicamente contro le pareti del lavandino con movimenti circolari per rompere le fibre nervose. Tagliate le verdure a pezzetti regolari.
- **2** Mettete sul fuoco una pentola grande, meglio se di ghisa o terracotta, e soffriggetevi 20 g di burro con un po' d'olio, gli aromi e il pepe. Unite le verdure e rosolatele per almeno 10 minuti, finché saranno ben dorate. Aggiungete il polpo intero, coprite e proseguite la cottura per circa 1 ora a fiamma molto bassa.
- **3** Togliete il polpo dalla pentola e tagliatelo a pezzi. Passate le verdure e il sugo con il passaverdure usando la ghiera a fori piccoli. Mettete la purea ottenuta e il polpo nuovamente nella pentola e cuocete per altri 10 minuti aggiungendo il burro rimasto e regolate di sale. Suddividete la crema di patate nei piatti fondi e adagiatevi sopra il polpo. Completate con la granita di patate e la cialda. Se vi piace, decorate con un'erba aromatica.

MEDIA ● Preparazione 40 minuti ● Cottura 1 ora e 20 minuti ● 490 cal/porzione

Piatto Kahla.
Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 28

Cotture lampo anche per i frutti di mare, che vanno tolti dal fuoco senza indugio appena le valve accennano ad aprirsi.

Ma il segreto di un buon piatto di pesce, oltre che nella cottura, consiste nella scelta della materia prima, alla quale Viviana Varese e la socia Sandra Ciciriello dedicano un'attenzione speciale, fatta di esperienza e di regole da cui non si può prescindere. Una norma ribadita dalla chef vuole che, per i piatti a crudo, si evitino i pesci allevati perché sono troppo grassi. E poi la ricerca: un pesce povero e poco noto come il centrolfo, per esempio, ricorda la prelibatezza della ventresca di tonno.

Le ricette di Viviana, a onor del vero, non sono semplici. Ma anche chi non vorrà cimentarsi troverà tanti di spunti da spendere con fantasia per rendere unica la tavola di tutti i giorni.

Quando si acquista il pesce da consumare crudo, come in alcune ricette proposte in queste pagine, bisogna assicurarsi che sia stato sottoposto al processo di abbattimento, cioè di congelamento, per l'eliminazione di eventuali parassiti; nel caso ciò non fosse stato fatto, il negoziante deve avvertire il cliente. L'abbattimento può essere fatto anche in casa tenendo il pesce dentro il congelatore a -20° per almeno 24 ore.



CREMA DI PATATE

Lessate in acqua salata 4 patate a cubetti. Frullatele con olio, sale e pepe e aggiungendo a filo un po' acqua di cottura.

GRANITA DI PATATE

Cuocete 2 patate con la buccia in forno a 180° per 1 ora. Pelatele, tagliatele a cubetti e congelatele. Frullatele e conservate in freezer.

CIALDA DI PATATE

Impastate 200 g di patata bollita, 30 g di farina, 1 uovo, 1 cucchiaino d'olio e 1 cucchiaino di salsa di soia. Stendete il composto tra due fogli di carta da forno a uno spessore di 2 mm. Cuocetelo in forno a 140° per 20 minuti; tagliatelo in rettangoli di 2x6 cm e metteteli di nuovo in forno finché saranno croccanti.

SALSA DI ACCIUGHE

Dissalate 100 g di acciughe sottosale e privatele delle spine. Soffriggetele in olio e aglio per 1 minuto e poi frullatele con un mixer a immersione con 100 g di pinoli, 250 g di brodo vegetale e 180 g di patata bollita.

AMIDO DI RISO

Lessate del riso in acqua bollente leggermente salata fino a scuocerlo e a ridurlo quasi in crema (circa 50 minuti). Quindi frullatelo e usatelo per mantecare al posto del burro: otterrete un risotto più leggero. Potete congelarlo a cubetti per avere sempre piccole dosi pronte all'uso.



Piatto Rosenthal, tovaglia
La Frabbrica del Lino.
Indirizzi a pagina 6



RISOTTO CON ESTRATTO DI PEPERONE ROSSO, BURRATA E ALICI

PER 4 PERSONE

280 g di riso Carnaroli - 500 g di brodo vegetale - 300 g di alici - 70 g di burrata - 4 peperoni rossi - 20 g di olive nere denocciolate sott'olio - 10 g di capperi piccoli sotto sale - salsa di acciughe (riquadro in alto) - salsa di prezzemolo (riquadro a pag. 30) - 40 g di amido di riso (riquadro in alto) - marinata a secco (riquadro a pag. 30) - 1 mazzetto di prezzemolo riccio - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Arrostiti sulla piastra i peperoni interi, metteteli in una ciotola e lasciateli riposare mezz'ora coperti con pellicola per alimenti. Quindi frullateli a lungo e filtrate la polpa con un panno in modo da estrarre tutto il succo.
- **2** Pulite le alici, sfilettatele e lavatele. Asciugatele fatele riposare 1 ora coperte con la marinata a secco. Sciacquatele, asciugatele e mettetele in un piatto coperte d'olio. Dissalate i capperi sotto l'acqua, strizzateli e tagliateli a tartare. Riducete in tartare anche le olive e la burrata, tenendo gli ingredienti separati.
- **3** Versate in una pentola 2 cucchiaini d'olio e tostatevi il riso con un pizzico di sale. Sfumate con 1 mestolo di brodo vegetale, aspettate che si asciughi e quindi proseguite la cottura aggiungendo, poco alla volta, il brodo e l'estratto di peperone. Verso la fine mantecate con l'amido di riso e aggiustate di sale.
- **4** Disponete nel piatto il risotto con l'aiuto di un coppapasta e adagiatevi sopra le alici a raggiera e le 3 tartare (di capperi, olive e burrata) a cucchiaini. Completate con ciuffi di prezzemolo e le salse di prezzemolo e acciughe.

MEDIA ● Preparazione 40 minuti ● Cottura 20 minuti ● 560 cal/porzione

Le ricette creative

Polpettine al salmone

preparazione: 15 min.

cottura: 10 min.

difficoltà: facile

vino: Prosecco di Valdobbiadene

Ingredienti per 4 persone

- 150 g di mollica di pane
- **200 ml di Chef Panna Salmone**
- 80 g di pangrattato
- 1 uovo
- 40 g di parmigiano
- olio di semi per friggere
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- sale

1. Mettete in un frullatore la mollica del pane sminuzzata, il prezzemolo tritato grossolanamente, l'uovo, lo spicchio d'aglio pulito e privato dell'anima, il parmigiano grattugiato, 60 g di pangrattato e **aggiungete la Chef Panna Salmone**. Azionate il frullatore fino a ottenere un impasto piuttosto compatto (se risulta troppo molle aggiungete ancora un po' di pangrattato).
2. Preparate le polpettine facendo roteare tra le mani una piccola quantità di impasto e poi **schiacciatala leggermente**.
3. **Passatele nel pangrattato** rimasto e friggetele in olio di semi bollente per 3-5 minuti per lato fino a quando saranno dorate.
4. **Scolatele su carta assorbente** e servitele, a piacere, su un letto di insalata.

CHEF



l'idea in più

In alternativa potete cuocere le polpettine in forno a 200°C mettendole in una teglia rivestita con carta da forno e irrorandole con un filo di olio d'oliva.



Scopri ricette e curiosità sulla nostra pagina Facebook





Fusillomania

OVVERO QUANDO LE SPIRE DI PASTA
SI AVVITANO IN INEDITI SUGHI AL POLPO,
SEDUTTIVI CONDIMENTI CON IL GUANCIALE
O FRESCHI INTINGOLI DI VERDURA

a cura di Daniela Falsitta, ricette di Paola Volpari, foto di Luca Colombo Studio XL,
styling di Barbara Mantovani e Silvia Valassina

CON IL SUGO DI ZUCCHINE, FIORI DI ZUCCA E SALSICCIA CROCCANTE

PER 4 PERSONE

320 g di fusilli - 500 g di zucchine novelle con il fiore - 320 g di salsiccia ai semi di finocchio - 1/2 cipolla - timo - 40 g di burro - sale - pepe

- **1** Staccate i fiori dalle zucchine, mondatele, lavatele e tagliatele a rondelle sottili; aprite i fiori e privateli dei pistilli; spellate e sbriciolate la salsiccia; sbucciate e tritate la cipolla.
- **2** Fate appena rosolare la cipolla in un tegame con il burro. Unitevi quindi le zucchine, un poco di timo e di sale e, a fuoco vivace, fatele cuocere per 4-5 minuti, mescolandole spesso. Intanto fate rosolare la salsiccia in un altro tegame e senza condimento.
- **3** Fate cuocere la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela ancora un po' al dente, versatela nel tegame con le zucchine, unitevi i fiori e la salsiccia, regolate di sale, pepate abbondantemente e spadellate il tutto per qualche istante. Servite subito.

FACILE

- Preparazione 10 minuti ● Cottura 15 minuti ● 595 cal/porzione



CON POMODORINI SEMI SECCHI, ACCIUGHE E PINOLI

PER 4 PERSONE

320 g di fusilli giganti - 100 g di pomodorini semi secchi sott'olio
(peso netto sgocciolato) - 40 g di filetti di acciuga sott'olio
(peso netto sgocciolato) - uno spicchio di aglio - 80 g di pangrattato
- 40 g di pinoli - maggiorana - cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale - peperoncino piccante

- **1** Tritate grossolanamente i pomodorini con le acciughe; sbucciate l'aglio e tritatelo finemente, quindi fatelo leggermente rosolare in un largo tegame con 4 cucchiaini di olio. Unitevi il mix di pomodori e acciughe, un pizzico di peperoncino, mescolate e spegnete il fuoco.
- **2** Fate cuocere la pasta in abbondante acqua bollente salata. Nel frattempo tritate grossolanamente i pinoli con le foglioline di 2-3 rametti di maggiorana e uniteli al pangrattato. Fate leggermente scaldare l'olio rimasto in un tegame, unitevi il composto di pangrattato e pinoli e, mescolandolo di continuo, fatelo dorare; spegnete il fuoco.
- **3** Scolate la pasta un poco al dente e versatela nel tegame con il sughetto di pomodorini. Spadellatela per qualche istante, aggiungetevi il pangrattato aromatico, mescolate e servite.

FACILE

- Preparazione 10 minuti ● Cottura 20 minuti ● 470 cal/porzione



Tessuto di Silva, piatto piano e da dessert Thomas by Rosenthal, piatto fondo in porcellana bianca in vendita da La Rinascente. A sinistra: tovaglia in lino Fazzini, piatti Bitossi Home e posate in vendita da la Rinascente. Nelle pagine precedenti: tessuti in vendita da Silva, tovagliolo Fazzini, fondina in vendita da Supermercato Kathay, bicchiere in ceramica Salvatore+Marie e posate Villeroy & Boch. Indirizzi a pagina 6

CON SALSA TIEPIDA ALLA RATATOUILLE

PER 4 PERSONE

320 g di fusilli di mais

- una zuccina - una piccola melanzana - un piccolo peperone verde - 2 pomodori ramati maturi - 100 g di fagiolini verdi - una cipolla - 2 spicchi di aglio - origano - basilico - 80 g di panna fresca - 30 g di burro chiarificato - sale - pepe

● **1** Mondate tutta la verdura e tagliatela a dadini. Sbucciate gli spicchi di aglio e tritateli finemente. Fateli leggermente rosolare con il burro chiarificato in una teglia che possa andare nel forno; quindi unite la dadolata di verdura già preparata.

● **2** Lasciate insaporire a fuoco vivace per qualche istante, aggiungete un pizzico di origano, qualche foglia di basilico, un poco di sale e pepe. Mescolate la preparazione e ponetela in forno a 220° per 20-25 minuti.

● **3** Trascorso questo tempo, aggiungete la panna e proseguite la cottura per 8-10 minuti a 250°; fate cuocere la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolatela bene e un poco al dente e trasferitela nella teglia con le verdure. Mescolate la pasta e servitela subito con qualche fogliolina di basilico fresca.

FACILE

● Preparazione 15 minuti ● Cottura 35 minuti ● 400 cal/porzione



Tovaglia in lino Society,
piatto piano Shop Saman
e piatto fondo in vendita
da Nella Longari. A destra:
tessuti in vendita da Silva
e tovagliolo in lino bianco
Society. Piatto piano in
vendita da Nella Longari
e piatto fondo Bitossi Home.
Indirizzi a pagina 6.

CON LE PATATE E IL POLPO ALLA GALLEGA

PER 4 PERSONE

320 g di fusilli - un polpo pulito
di circa un kg - 300 g di patate
- una carota - una cipolla
- una foglia di alloro - 6 cucchiai
di olio extravergine di oliva
- paprica dolce - paprica forte
- sale grosso

- **1** Pulite la carota e la cipolla, tagliatele a tocchi e mettetele in una grande casseruola con abbondante acqua in ebollizione. Aggiungete l'alloro e fate sobbollire la verdura.
- **2** Lavate il polpo; quindi, tenendolo per la testa con una pinza, immergetelo per tre volte nel brodo che avrete riportato a ebollizione. Dopodiché lasciatelo definitivamente bollire per 50-55 minuti. A cottura ultimata, fate intiepidire il polpo nel suo brodo, scolatelo con un mestolo forato ed eliminate la verdura e l'alloro. Quindi tagliatelo a fettine, trasferitelo in una casseruola che terrete in caldo a bagnomaria e conditelo con l'olio, un cucchiaino di paprica dolce, un cucchiaino di quella piccante e sale grosso leggermente pestato. Mescolate bene.
- **3** Pelate e tagliate a dadini le patate, aggiungete al brodo di cottura del polpo sufficiente acqua per cuocere la pasta. Portate a ebollizione, lessate i fusilli con i cubetti di patate, scolate, versate nella casseruola con il polpo, mescolate bene e servite.

FACILE

● Preparazione 25 minuti ● Cottura
75 minuti ● 565 cal/porzione

CON CREMA DI ROBIOLA, SUGO DI PEPERONI E BRICIOLE DI PANE

PER 4 PERSONE

320 g di fusilli - un peperone giallo e uno rosso - 2 cipollotti novelli
- 100 g di robiola - un mazzetto di erbe aromatiche miste (prezzemolo, finocchietto, erba cipollina) - 80 g di mollica di pane - uno spicchio d'aglio - 6 cucchiaini d'olio extravergine di oliva - olio di semi di arachide - sale - peperoncino piccante fresco

- **1** Private i peperoni del picciolo e dei semi, lavateli e tagliateli a tocchetti. Sbucciate e tagliate a spicchi i cipollotti; sbucciate l'aglio e tritatelo finemente fino a ridurlo in crema. Fate leggermente scaldare 4 cucchiaini di olio di oliva in un tegame, unitevi l'aglio, i cipollotti e i peperoni. Rosolate la verdura a fuoco vivace per 5-6 minuti, poi salatela, aggiungete del peperoncino, abbassate la fiamma e proseguite la cottura per circa 30-35 minuti.
- **2** Lavate e tritate le erbe aromatiche, unite 2 cucchiaini alla robiola, salate, aggiungete l'olio extravergine rimasto e mescolate bene.
- **3** Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Nel frattempo, sbriciolate la mollica di pane e fatela dorare in un tegame con due dita d'olio di semi, recuperatela con un mestolo forato e fatela sgocciolare sulla carta da cucina. Scolate la pasta non troppo asciutta e conditela con la crema di robiola e il sugo di peperoni ancora caldo; distribuitela nei piatti e cospargete con le briciole croccanti.

FACILE

● Preparazione 15 minuti ● Cottura 50 minuti ● 570 cal/porzione





ALLA CARBONARA CON GUANCIALE E CIPOLLOTTI BIANCHI CARAMELLATI

PER 4 PERSONE

320 g di fusilli piccoli - 180 g
di guanciale affettato finemente
- 2 cipollotti bianchi - 4 tuorli -
6 cucchiaini di grana grattugiato -
salvia - un cucchiaino abbondante
di zucchero - un cucchiaino
di aceto di mele - 30 g di burro
- sale - pepe

- **1** Private i cipollotti delle radici e della parte più verde, lavateli e affettateli, tagliate a listarelle il guanciale; mettete i tuorli in una terrina con il grana, un poco di sale e pepe e mescolate bene.
- **2** Fate fondere il burro in un tegame, unitevi il guanciale e, a fuoco basso, fatelo dorare. Nel frattempo cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata.
- **3** Quando il guanciale sarà bello croccante, toglietelo con una schiumarola e, nel suo grasso di cottura, fate rosolare i cipollotti con 3-4 foglie di salvia. Unitevi lo zucchero, lasciatelo caramellare un po' e, quindi, aggiungete e sfumate l'aceto.
- **4** Scolate la pasta conservando un po' d'acqua di cottura, versate i fusilli nella terrina con la crema di tuorli e grana, unitevi subito i cipollotti con il loro sughetto, il guanciale e mescolate velocemente. Se necessario, diluite con un po' d'acqua di cottura, aggiungete a piacere dell'altro pepe e servite immediatamente.

FACILE

● Preparazione 10 minuti ● Cottura
25 minuti ● 595 cal/porzione



www.agromonte.it

Retrò



Gusto



Salsa di ciliegino Agromonte.
Come si faceva una volta, come fatta da te.

La passione per le cose buone

Total. Lo yogurt a regola d'arte.

REPUBLIC



È l'**autentico yogurt greco**, naturale al 100%. Preparato alla perfezione da FAGE secondo la ricetta classica: solo buon latte di mucca e fermenti lattici vivi, niente zuccheri aggiunti*, conservanti o addensanti. E sempre **4 litri di latte per ogni chilo di Total**, più un particolare processo di colatura che elimina il siero acquoso. Il risultato è uno yogurt denso e cremoso, ricco di proteine naturali e persino senza grassi (Total 0%). Un capolavoro di purezza, dal gusto intenso e vellutato. Godetevelo!

*Contiene solo gli zuccheri naturali del latte.



Peperoni di Carmagnola



**CARNOSI, CROCCANTI E
DIGERIBILI, SONO OTTIMI
FRESCHI DI STAGIONE OPPURE
IN DELIZIOSE CONSERVE**

di Marina Cella, still life Comune di Carmagnola,
foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala, stylist Laura
Cereda, scelta del vino di Sandro Sangiorgi

Re Povron e la Bela Povronera, nei loro costumi rosso scarlatto, guidano la sfilata delle maschere per le vie di Carmagnola. Un omaggio che la cittadina piemontese dedica al suo prodotto più illustre, quel “Re peperone” (re povron in dialetto con la sua compagna povronera) celebrato da più di sessant’anni con una grande sagra di fine estate. Introdotto nella zona agli inizi del Novecento, questo ortaggio arrivato dalle Americhe trovò un ambiente particolarmente favorevole. Grazie poi al lavoro dei contadini, che ne selezionarono varietà autotone tramandandosi i semi di padre in figlio, ha raggiunto livelli di eccellenza premiati da vari riconoscimenti, dall’Igp al Presidio Slow Food per il tipo “lungo o corno di bua”. Tutelato dal Consorzio (il logo è un ortaggio rosso stilizzato), il peperone di Carmagnola viene prodotto in alcuni comuni

> segue a pag. 46



PEPERONI SOTT'ACETO CON TONNO E ACCIUGHE

PER 2 VASI DA 400 G

1 kg di peperoni di Carmagnola rossi e gialli (quadrato o trottola) - 8 filetti di acciuga - 160 g di tonno sott'olio sgocciolato - 2 spicchi d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - aceto di vino - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Sciacquate i peperoni, privateli dei piccioli e dei semi e tagliateli a striscioline.
- **2** Scaldate un filo d'olio in una casseruola e rosolate i peperoni con un pizzico di sale. Unite l'aglio a fettine e le acciughe e lasciate insaporire qualche minuto; sfumate con l'aceto, aggiungete il tonno sfiletato e cuocete per una decina di minuti ancora.
- **3** Regolate di sale, pepate, aggiungete una manciata di prezzemolo tritato e, dopo un paio di minuti, versate nei 2 barattoli puliti. Chiudeteli, sistemateli in una pentola, copriteli di acqua bollente e fate sobbollire per 20-30 minuti per sterilizzarli.

FACILISSIMA

- Preparazione 20 minuti ● Cottura 40 minuti
- 420 cal/a vaso

> segue da pag. 45

della provincia di Torino e di quella di Cuneo e si trova da fine giugno a fine novembre. Diverse le forme delle 4 tipologie autoctone, rosse o gialle: il quadrato, a 3 o 4 punte; il lungo o corno di bue, conico molto allungato; la trottola, simile a un cuore; il tumaticot, tondeggianti e schiacciati ai poli come un pomodoro. Il corno di bue è quello con la polpa più spessa e carnosa, molto adatta alla conservazione. Per questo è stato per molti anni il prediletto dell'industria conserviera, salvo poi essere abbandonato per più convenienti prodotti d'importazione. Oggi il Presidio Slow Food si propone di valorizzarne anche il consumo fresco e di rilanciarne la coltivazione, che si è ridotta dai 400 ettari degli Anni 60-70 ai 30 odierni.

Grandi classici e piatti sfiziosi

Si chiama "carmagnolotto" l'agnolotto a base di peperoni, farina di semi di canapa e ricotta di bufala, tutti a km 0, prodotto appositamente per la sagra di Re peperone. Una delle tante ricette che hanno per protagonista questo ortaggio di gusto dolce (dei 4 tipi la trottola è leggermente più piccante) e molto più digeribile di altre varietà. Tra le specialità classiche i peperoni al forno con la bagna caoda, la salsa piemontese con crema d'acciughe, aglio e olio, o la bagna freida (aglio, acciughe e sottaceti); quelli con il baccalà e i pomodori, con il coniglio grigio di Carmagnola oppure i tomatocot al forno ripieni di uova sode, capperi e acciughe; la peperonata con le acciughe; le conserve sott'olio, sott'aceto, in agrodolce o sotto rapa (nelle vinacce); le composte da abbinare ai formaggi, un pane speciale realizzato per la sagra e gli gnocchi. I Carmagnola, soprattutto il corno di bue e il quadrato, sono ottimi anche crudi in pinzimonio o in insalata; fritti, arrosto, alla brace; per condire la pasta, per il risotto, i ripieni e le vellutate. Da provare anche gli accostamenti con il pesce, i crostacei, persino il cioccolato.

BERE GIUSTO

La ricetta merita un accostamento appassionato con un rosso dotato di aromi di fiori ed erbe e celebre per la corposità leggiadra, il Brachetto del Roero. Questo rosso piemontese non teme la presenza dell'aceto e può rispettare la tenerezza dei peperoni ed esaltare la sapidità di tonno e acciughe, evitando il possibile retrogusto metallico.



Tartare di manzo con caprino e anguria disidratata

UN GRANDE CLASSICO DELLA CUCINA INTERNAZIONALE,
ARRICCHITO CON PROFUMI E SAPORI MEDITERRANEI.
UN PASSEPARTOUT PER LE CENE D'ESTATE

di Simone Rugiati, a cura di Mariateresa Carlucci, foto di Felice Scoccimarro

SIMONE RUGIATI

Cuoco, conduttore televisivo, autore di numerosi libri di cucina. Le sue grandi capacità creative e la sua naturale simpatia ne fanno uno dei più noti chef del momento.



TARTARE DI MANZO CON CAPRINO E ANGURIA DISIDRATATA

PER 4 PERSONE

400 g di scamone di manzo freschissimo - 1 arancia non trattata - 1 limone non trattato - 1 grossa fetta d'anguria non troppo matura - 200 g di caprino fresco - timo - origano fresco - maggiorana - olio extravergine d'oliva - aglio - sale e pepe

- **1** Private la fetta d'anguria della scorza e dei semi e tagliate la polpa a fette sottilissime (2/3 mm); mettetele su una placca foderata con un foglio di carta da forno.
- **2** Conditte le fette d'anguria con un pizzico di sale, qualche fogliolina di timo e 2 spicchi d'aglio in camicia e cuocetele in forno a 120° per 2 ore circa avendo cura di girare le fette a metà cottura. Questa preparazione si può fare anche il giorno prima, in modo che le lamelle d'anguria si raffreddino bene. Quindi eliminate aglio e timo e staccate delicatamente le lamelle d'anguria disidratate dalla carta da forno.
- **3** Private la carne di manzo delle eventuali parti grasse e dei nervetti; tagliatela prima a fette non troppo sottili e poi a cubetti, raccogliendoli in una ciotola.
- **4** Aggiungete alcune foglie di timo, origano e maggiorana, le scorze di limone e d'arancia grattugiate, un pizzico di sale e olio extravergine, 3-4 cucchiaini o quanto basta a condire bene la carne. Coprite la ciotola con la pellicola e lasciate marinare la carne al fresco per 30-40 minuti.
- **5** Mettete il caprino in una ciotola e anche qui aggiungere un cucchiaino di erbe aromatiche tritate, un pizzico di sale e una macinata abbondante di pepe. Mescolate bene fino a ottenere una crema omogenea.
- **6** Togliete la carne dalla marinata, mettetela su un tagliere e tritatela a punta di coltello.
- **7** Per formare le tartare, sistemate un coppapasta al centro del piatto, distribuite all'interno $\frac{1}{4}$ di carne, formando uno strato compatto. Sistemate al centro $\frac{1}{4}$ di caprino alle erbe e sfilate il coppapasta. Ripetete le stesse operazioni per le altre porzioni. Rificate i piatti con le lamelle d'anguria disidratate, un rametto di erbe aromatiche e un filo d'olio.

FACILE

- Preparazione 40 minuti + riposo
- 310 cal/porzione



CENARE INSIEME HA UN GUSTO UNICO.
ANCHE QUANDO NON SAI COSA INVENTARTI.



7



Non vi resta
che aggiungere
un rinfrescante
bicchiere di
Coca-Cola,
scegliete quella
che fa per voi.

Coca-Cola, Coca-Cola Zero, Coca-Cola light e la bottiglia contour sono marchi registrati della The Coca-Cola Company. Coca-Cola Zero e Coca-Cola light sono bevande analcoliche senza zuccheri.

Coca-Cola, Coca-Cola Zero e Coca-Cola light:
scegli quella che si adatta alla tua alimentazione
bilanciata e al tuo stile di vita attivo e sano.

**Guarda questa videoricetta e tante altre
su [Youtube.com/CeniamolInsieme](https://www.youtube.com/CeniamolInsieme)**



Piatto, mini mug e
bollitore Le Creuset.
Vassoio Piano Primo,
tovagliolo Merci,
salino e pepino
Giannini. Nella pagina
accanto: piatto Ittala
da Jannelli & Volpi,
tovagliolo Zara Home,
bicchiere LSA,
portauovo Sagaform,
radio Roberts Revival
distribuita da Phorma
Indirizzi a pagina 6

Alla francese, pag 55

Ricca farcitura di prosciutto e brie
per un "signor toast" ispirato al classico croque
monsieur parigino, servito qui con sopra
uno sfrigolante uovo al tegamino.
Acciughe e scalogno, poi, danno un elegante
tocco provenzale.



Gigante all'americana, pag 55
Per i più golosi panino a stelle e strisce
in versione extra large:
a base di lattuga, cetrioli, pomodori
e tanta carne affumicata.

Toast gourmand

DA SPUNTINO MORDI E FUGGI A DELIZIOSO PIATTO UNICO
ULTRA FARCITO, DA PROVARE IN MILLE VARIANTI

a cura di Silvia Bombelli, foto di Francesca Moscheni, ricette di Antonella Pavanello,
styling di Styling-mi



Vegatoast, pag 55
Peperone, zucca e pane integrale,
ma anche una delicata mousse
di ceci che evoca l'hummus,
per il toast salutista che non contiene
proteine animali.

D'autunno, pag 55
Per l'ultima scorpacciata di fichi
un panino tostato ai cereali
che gioca di contrasti accostando
ai dolci frutti rucola amaricante,
sapida coppa e gorgonzola cremoso.

Tagliere NuovaR2S,
vassoio Moroni
Gomma, tovagliolo
Mercy, Brocca e
bicchieri Ittala da
Jannelli & Volpi. Nella
pagina accanto:
piattino Giannini,
piatti Bitossi Home,
bicchieri LSA, tosta
pane Kitchen Aid.
Indirizzi a pagina 6

Ricco mi ci ficco, pag 55
Un goloso sandwich alla piastra
king size con champignon,
pomodori e avocado a mitigare
il sapore deciso del bacon.
Il tutto ammorbidito da stracchino
e maionese. Per golosi impenitenti.



Alla napoletana, pag 55
Pane in cassetta, rigorosamente di grano duro, con catalogna, mozzarella, alici e l'immane peperoncino. Per uno spuntino di ispirazione sorrentina.



Magenta, pag 55
Panino cult dell'omonimo bar milanese zeppo di pancetta dolce, caprini, fontina e foglie di origano. In puro stile meneghino anche la senape, a volontà.



Piatti Bitossi Home,
tovagliolo e bicchiere
Moroni Gomma, barattolo
Sagaform, ciotolina
Bormioli Rocco.
Indirizzi a pagina 6

TOAST ALLA FRANCESE

INGREDIENTI PER 4 TOAST

8 fette di pancarré bianco
- 200 g di brie - 240 g di prosciutto
cotto a fette - 4 uova - 1 piccolo
scalogno - 4 acciughe sott'olio
- 1 grosso pomodoro ramato
- 40 g di burro - sale e pepe

- **1** Farcite il pancarré con il brie tagliato a fettine e il prosciutto cotto. Scottate il pomodoro in acqua bollente per 1 minuto, scolatelo, spelatelo, privatelo dei semi e tagliatelo a cubetti. Sbucciate e affettate finemente lo scalogno.
- **2** Fate fondere il burro a fuoco basso in una larga padella antiaderente in grado di contenere 4 uova. Rosolatevi brevemente lo scalogno insieme alle acciughe e ai dadini di pomodoro. Sgusciate le uova nella padella tenendole separate e, mentre cuociono, scaldate i toast nell'apposita piastra.
- **3** Appoggiate i toast su 4 piatti, guarniteli con un uovo fritto e una parte di acciughe, scalogni e cubetti di pomodoro. Conditeli con sale e pepe macinato al momento e serviteli subito.

TOAST GIGANTE ALL'AMERICANA

INGREDIENTI PER 4 TOAST

12 fette di pane da sandwich
americano - 16 fette di pastrami,
manzo affumicato o carne salada
- 16 fette di emmenthal - 2 grossi
pomodori da insalata affettati
finemente - 8 cetriolini sott'aceto
affettati - qualche foglia di lattuga
o altra insalata verde - senape

- **1** Tostate 4 fette di pane. Spalmate di senape le altre 8 e farcitene 4 con 2 fette di carne, 2 fette di formaggio, 2 fette di pomodoro e qualche fetta di cetriolino.
- **2** Coprite con la fetta di pane tostato e farcite con altre 2 fette di carne, 2 di formaggio, i pomodori e i cetriolini rimasti.
- **3** Chiudete i toast con le rimanenti fette di pane. La parte abbondantemente spalmata di senape deve essere rivolta verso l'interno. Scaldate i toast nell'apposita piastra e guarniteli, ancora caldi, con le foglie d'insalata. Un consiglio in più: se non disponete di una piastra appoggiate i toast su una teglia rivestita di carta da forno e dorateli in forno sotto il grill da entrambi i lati. In alternativa cuoceteli a fiamma media su una bistecciera da tutte e due le parti aiutandovi con una spatola per girarli.

VEGATOAST

INGREDIENTI PER 4 TOAST

8 fette di pane a cassetta integrale
- 1 scatola di ceci - 1/2 limone
- 1 grosso peperone rosso - 200 g
di zucca pulita - 2 zucchine
- qualche rametto di timo - qualche
rametto di prezzemolo - crema di
aceto balsamico - olio extravergine
di oliva - paprica - sale e pepe

- **1** Scolate i ceci e frullateli con il succo del limone, sale, pepe, un pizzico di paprica, qualche foglia di timo, un filo d'olio e qualche cucchiata di acqua fino ad ottenere una crema densa e omogenea. Lasciatela insaporire al fresco.
- **2** Lavate le zucchine e affettatele finemente per il lungo; tagliate a fette sottili anche la zucca e a falde il peperone. Grigliate poi tutte le verdure su una bistecciera. Spalmate la crema di ceci sulle fette di pane, farcitele con le verdure grigliate, conditele con qualche goccia di crema di aceto balsamico, un pizzico di sale e pepe, un filo d'olio e qualche fogliolina di timo e prezzemolo tritati.
- **3** Coprite con le rimanenti fette di pane con la crema di ceci verso l'interno e scaldate i toast nell'apposita piastra. Divideteli in due triangoli con un coltello affilato e serviteli subito.

TOAST D'AUTUNNO

INGREDIENTI PER 4 TOAST

8 fette di pane ai cereali in cassetta
- 300 g di gorgonzola - 160 g
di coppa - 2 fichi grossi o 4 piccolini
- qualche foglia di rucola

- **1** Lavate i fichi, asciugateli delicatamente e tagliateli a fettine. Spalmate 4 fette di pane con abbondante gorgonzola, metteteci sopra le fette di coppa e poi ancora le fettine di fico, disposte in uno unico strato.
- **2** Scaldate i toast nell'apposita piastra, guarniteli con qualche foglia di rucola e serviteli su un piattino colorato.

TOAST RICCO MI CI FICCO

INGREDIENTI PER 4 TOAST

8 fette di pane per sandwich
americano - 1/2 avocado maturo
- 4 cucchiai colmi di maionese
- 16 fette di bacon - 12 fette
di fesa di tacchino arrosto
- 2 grossi pomodori da insalata
- 200 g di stracchino
- 4 grossi funghi champignon

- **1** Sbucciate l'avocado, tagliatelo a pezzi e frullatelo subito con la maionese. Rosolate il bacon in una padella antiaderente priva di condimento per un paio di minuti, per renderlo croccante.

- **2** Lavate e affettate finemente i pomodori e i funghi. Spalmate le fette di pane con la salsa; farcitene 4 con la fesa di tacchino, copritele con lo stracchino, 3 fette di bacon i pomodori e i funghi. Chiudete con le rimanenti fette di pane con la maionese verso l'interno e tostate.

TOAST ALLA NAPOLETANA

INGREDIENTI PER 4 TOAST

8 fette di pane di grano duro
a cassetta - 400 g di mozzarella
- 12 acciughe sott'olio
- 1 piccolo cespo di catalogna
- 2 spicchi d'aglio - 1 peperoncino
- olio extravergine di oliva - sale

- **1** Eliminate i gambi della catalogna (li potrete usare per un'altra preparazione). Lavate bene la parte verde e mettetela in padella con un dito d'acqua. Lessatela a fuoco vivace per qualche minuto fino a che non sarà appassita e tutta l'acqua sarà evaporata. Trasferitela su un piatto e, nella stessa padella, unite un giro d'olio, l'aglio schiacciato e il peperoncino sbriciolato.
- **2** Fate dorare l'aglio per un paio di minuti, rimettete la catalogna nella padella e rosolatela per qualche minuto per farla insaporire. Infine salatela, mecolatela e toglietela dal fuoco. Asciugate bene la mozzarella con la carta da cucina e tagliatela a fette. Farcite il pane con la mozzarella, le acciughe e la catalogna saltata in padella. Scaldate i toast nell'apposita piastra e serviteli appena la superficie risulta dorata.

TOAST MAGENTA

INGREDIENTI PER 4 TOAST

8 fette di pancarré senza crosta
- 4 caprini vaccini - 4 fette di fontina
o edamer - 12 fette di pancetta dolce
- senape - origano

- **1** Rosolate la pancetta in una padella antiaderente priva di condimento per un paio di minuti per lato, finché diventa croccante. Spalmate i caprini sulle fette di pane e spolverizzatele con l'origano.
- **2** Cospargete 4 fette con la pancetta e la fontina rifilata a misura di pancarré. Coprite con le rimanenti fette mettendo la parte con il caprino verso l'interno. Grigliate nella piastra per toast e servite.



FEASR



REGIONE DEL VENETO



Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: l'Europa investe nelle zone rurali

Meglio fidarsi di chi ha una storia antica.



Il Grana Padano DOP è fatto solo in Val Padana, con il nostro latte e nei nostri caseifici. Da sempre il nostro marchio ti garantisce sicurezza, gusto e tanti nutrienti per la tua salute.

*Consorzio Tutela Grana Padano*

Grana Padano DOP, tutta un'altra storia.

I formaggi veneti: tradizione, qualità e sicurezza.



Veneto
Tra la terra e il cielo
www.veneto.to

Iniziativa finanziata dal Programma di Sviluppo Rurale per il Veneto 2007-2013

Organismo responsabile dell'informazione: Grana Padano e gli altri formaggi veneti di qualità

Autorità di gestione designata per l'esecuzione: Regione Veneto - Direzione Piani e Programmi Settore Primario



GIPSY IN THE KITCHEN

Taglia petite, lunaticamente simpatica, Alice è milanese di nascita e gipsy per passione. Adora la buona cucina e i buoni vini e ha un'attrazione fatale per la moda. Le sue avventure sono su ottalovemuffin.com.



ARTEMISIA

Sul web la conoscono come Artemisia: Elisabetta (elisabettaferrari.com) ama mangiare bene, vestirsi rétro e fare sport. Lavora come social media strategist e web writer. I temi preferiti? Fashion&food, va da sé. La trovate online. Sempre.



A MATTER OF TASTE

Una borsetta di lamponi, scarpette di pasta e un cappellino di carciofi (foto). Fulvio Bonavia fulviobonavia.com non ha un vero blog, ma è artista e fotografo e, in quanto guru del connubio tra cibo e moda, non poteva proprio mancare in questa sfilata di siti.



CURVY, FOODIE, HUNGRY.

Martina ama la moda e, coniugandola con il buon cibo, è sostenitrice dello stile "curvy", quello delle donne che si trovano a proprio agio in un profilo più morbido. Ne parla sul suo curvyfoodiehungry.it e presto sarà anche in libreria con Manuale di cucina sentimentale (Baldini&Castoldi).



Cibo e moda

GUSTOSO LUI, SBARAZZINA LEI: INSIEME FUNZIONANO.
AL NOSTRO FOOD EXPERIENCE (VEDI A PAG. 9) E ONLINE

di Barbara Roncarolo

TASTE OF RUNWAY®



TASTE OF RUNWAY

«Un racconto di felicità tra un abito e una ricetta» così Anna definisce il suo tasteofrunway.com. Qui ogni click è una scoperta, perché lei ha messo insieme conoscenza della moda, fantasia e amore per la buona cucina e ha iniziato a creare affascinanti manicaretti ispirati alle passerelle.

CANON PHOTO CONTEST

«Nutrire il pianeta, Energia per la vita» è il tema del concorso fotografico **Power to your next step Award**. Organizzato da Canon con Mondadori Portfolio, l'agenzia fotografica di Mondadori, è patrocinato da Expo 2015. Per partecipare, bisogna caricare le immagini su nextstepaward.it fino al 30/9/2013. I premiati per la categoria "Professional" potranno realizzare 3 servizi fotografici per Mondadori Portfolio. La premiazione avverrà a novembre, con una mostra delle foto di tutti i finalisti.

POWER TO YOUR NEXT STEP
Award 2013



Segnateci il vostro blog e le vostre foto. Siamo anche su Twitter e Instagram (@SALEePEPEmag): vi aspettiamo!

COOK&BOOKS ACADEMY

La scuola più gustosa di Milano

La Cook&Books Academy è il luogo dove la passione per la cucina prende vita.
Una scuola di cucina in un ambiente creativo e divertente al 3° piano del Mondadori Multicenter
di piazza del Duomo a Milano con una serie di corsi adatti a tutti i gusti ed esigenze.
Dal 1° luglio scopri online i nuovi corsi che iniziano a settembre e scegli il più giusto per te!



Corsi di cucina **PER ADULTI**

CORSI MONOTEMATICI. Lezioni attive di tre ore su diverse tipologie di piatti, ingredienti e menu per tutte le occasioni. Per imparare e scoprire tutti i segreti in cucina.

CORSI A PIÙ LEZIONI. Percorsi attivi dedicati ai più gustosi temi gastronomici che permetteranno un viaggio a 360° tra ricette, tecniche e trucchi da veri chef.

Corsi di cucina **PER BAMBINI**

SOLO BAMBINI. Vere sale giochi che stimolano la fantasia e la manualità: un'avventura del gusto da vivere e assaporare in compagnia di tanti nuovi amici.

A QUATTRO MANI. Un'esperienza ricca ed entusiasmante che coinvolge i piccoli futuri cuochi insieme a papà, mamme, nonni e zii: un modo divertente per crescere insieme.

Per tutti degustazione finale dei piatti preparati in abbinamento con vini "La Collina dei Ciliegi" e kit omaggio con grembiule, dispensa e notebook.

Per info vai su **www.corso-di-cucina.it** oppure chiama il numero **02.75423300** ore 10-12 e 16-18



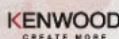
**CUCINA
MODERNA**

IN COLLABORAZIONE CON



sale & pepe

SPONSOR UFFICIALI



TAPPE DEL GUSTO

La birra nel piatto

TOUR TRA PICCOLI PRODUTTORI E BREWPUB PER
GUSTARE LE LORO SPECIALITÀ. NON SOLO DA BERE

testo di Paola Mancuso, in cucina Claudia Compagni,
foto di Alkèmia, styling Stefania Aledi



Gnocchi al salmone
e doppio pepe sfumati
alla Nigredo

(ricetta di Stefano Arioli,
Birrificio Italiano)

La passione dei gourmet per la birra va crescendo. Da tempo hanno scoperto che pizza e piatti "da pub" non sono i soli a chiederla come accompagnamento. La grande varietà di tipologie (dalle Abbazia, ambrate e fruttate, alle Weizen, chiare e dissetanti) offre, infatti, insospettite capacità di abbinamento anche con la cucina mediterranea e creativa, tanto che oggi sono 3.700 i ristoranti che le propongono in una carta ad hoc. Il rinascimento della birra come bevanda ha evidenziato una versatilità che la rende perfetta anche come ingrediente in cucina per insaporire, mantecare, marinare. E se fino a ieri le carni brasate (in primis il classico stinco) erano i succulenti, rustici piatti che più rappresentavano la cucina con la birra, oggi gli chef la utilizzano per tutto il menu, dagli antipasti ai dolci. La nuova tendenza è nata dai birrifici artigianali, attivissimi nel divulgare la cultura birraria e protagonisti di un fenomeno nazionale. Negli anni Novanta si contavano sulle dita di una mano, oggi sono oltre 500, concentrati nelle regioni del nord, ma diffusi in tutto lo Stivale.

Tra gli antesignani (1996), il Birrificio Baladin dimostra sul cam-

> segue a pag. 62



Sopra, spine di Bibock e altre birre del Birrificio Italiano di Lurago Marinone (Como). Qui accanto, uno degli ambienti di Casa Baladin, a Piozzo (Cuneo). In basso, i responsabili del Birrificio di Cagliari.



> segue da pag. 61

po come le birre artigianali possono esaltare la cucina di qualità. Basta assaggiare i menu intriganti di Maurizio Camilli, da oltre 5 anni chef di Casa Baladin: dall'antipasto di polpo lessato nella Super (ambrata, con profumi di frutta) allo zabaglione con Leon (scura, con note di cioccolato) accostato alle pere, anch'esse caramellate nella birra, con zucchero e spezie. Ancora classe 1996, il Birrificio Italiano è stato il primo microbirrificio della Lombardia. Qui, Stefano Arioli utilizza la nuova Nigredo per marinare i bocconcini di cervo o per sfumare il salmone affumicato (connubio perfetto con l'aroma tostato della nera) che condisce gli gnocchi; l' "ammiraglia" Bibock, ambrata di gusto dolce amaro, per insaporire il sugo di melanzane, pomodori, capperi e olive sugli scialatielli. Ed è ancora una Stout l'ingrediente che rende il birramisù il dessert più gettonato al Birrificio di Cagliari, primo brewpub (cioè, pub con produzione di birra) della Sardegna. Il retrogusto di caffè della birra scura stile irlandese richiama la ricetta classica in una sfiziosa variante.

GLI INDIRIZZI

Casa Baladin,

piazza 5 luglio 1944, 34, Piozzo (Cn), www.baladin.it

Birrificio Italiano,

via Castello 51, Lurago Marinone (Co), www.birrificio.it

Il Birrificio di Cagliari,

via Newton 24, Cagliari, www.ilbirrificiodicagliari.com



In queste pagine,
bicchieri Bormioli
Rocco, piatti
Henriette e Asa,
complementi 100FA.
Indirizzi a pagina 6

Pescatrice con crema di gorgonzola e birra stout

(ricetta di Maurizio Camilli,
Casa Baladin)

GNOCCHI AL SALMONE E DOPPIO PEPE SFUMATI ALLA NIGREDO

PER 4 PERSONE

1 kg di patate - 250 g di farina
- 2 tuorli - 150 g di salmone
affumicato - 75 g di burro - 1/2
bicchiere di Nigredo (birra nera)
- 1 ciuffo di prezzemolo - sale
- pepe verde e rosa in grani

- **1** Lessate le patate per 40 minuti, passatele allo schiacciap patate e impastatele con la farina, i tuorli e un pizzico di sale. Ricavate tanti cilindri, riduceteli a tocchetti e passateli sui rebbi di una forchetta.
- **2** Fate fondere il burro in una padella, aggiungetevi un cucchiaino di ciascun tipo di pepe e lasciate insaporire a fuoco basso. Aggiungetevi il salmone tagliato a listarelle, versatevi la birra e alzate la fiamma per 1/2 minuto.
- **3** Nel frattempo, lessate gli gnocchi in acqua poco salata, scolateli, trasferiteli nella padella con il salmone e saltateli a fuoco vivo per qualche istante. Guarnite con un cucchiaino di prezzemolo.

FACILE ● Preparazione 30 minuti
● Cottura 1 ora ● 610 cal/porzione

PESCATRICE CON CREMA DI GORGONZOLA E BIRRA STOUT

PER 4 PERSONE

4 tranci di 200 g di pescatrice
- 2,5 dl di birra Stout - 1 cipolla
- 1 scalogno - 1 foglia d'alloro
- 1 costola di sedano - 100 g
di gorgonzola - olio extravergine
d'oliva - sale

- **1** Versate in una casseruola 1 dl e mezzo di birra e 3 di acqua. Aggiungetevi metà del sedano pulito, l'alloro, mezza cipolla e una presa di sale. Portare a ebollizione, immergetevi i tranci di pescatrice e cuoceteli per 5 minuti.
- **2** Tritate lo scalogno e soffriggetelo in una padella antiaderente con 2 cucchiaini d'olio. Quando è imbiandito aggiungete il gorgonzola a tocchetti, unite la birra rimasta e fatelo sciogliere.
- **3** Sgocciolate i tranci, trasferiteli nella salsa e fatela addensare lentamente e a fuoco basso. Disponete il pesce nei piatti singoli, ricoprite con la fonduta di gorgonzola e birra preparata e completate con il sedano rimasto tagliato a julienne.

FACILE ● Preparazione 15 minuti
● Cottura 20 minuti ● 265 cal/porzione



Birramisù
(ricetta del
Birrificio di Cagliari)

BIRRAMISÙ

PER 6 PERSONE

12 savoiardi - 250 g di
mascarpone - 250 g di panna
fresca - 3 tuorli - 70 g di
zucchero - 1 bicchiere di birra
Stout - cacao amaro in polvere

- **1** Sbattete i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto soffice e spumoso. Lavorate il mascarpone a temperatura ambiente fino a renderlo cremoso, poi aggiungetevi i tuorli sbattuti.

- **2** Montate la panna ben soda e incorporatela alla crema preparata, mescolando dal basso verso l'alto.
- **3** Bagnate i savoiardi nella birra, spezzettateli e distribuiteli sul fondo di 6 coppe di vetro. Riempite con la crema di mascarpone e trasferite i birramisù in frigorifero per circa 1 ora. Prima di servire, completate con un velo di cacao.

FACILE ● Preparazione 20 minuti
● Cottura nessuna ● 455 cal/porzione

Elettrodomestici più puliti, più efficienti

Sono i nostri alleati di tutti i giorni. Meglio trattarli bene con detergenti specifici di alta qualità

Che bella invenzione gli elettrodomestici! Anno dopo anno la casa si è arricchita di strumenti utili, che rendono più sana e piacevole la vita.

Sono tutti diversi e vanno trattati con cure specifiche.

Il frigorifero, per esempio, va pulito con un detergente igienizzante, che non lasci residui, proprio come Nuncas Frigorifero. Mentre il forno ha bisogno di una pulizia profonda da farsi possibilmente quando è freddo o leggermente tiepido, per evitare l'evaporazione (e la respirazione) del prodotto.

Nasce così Nuncas Forno & Grill, attivo anche sullo sporco carbonizzato. E con la stessa attenzione Nuncas ha realizzato i prodotti per fornello, vetroceramica, micro onde e i decalcificanti per ferri a vapore e caffettiere.

L'attenzione agli elettrodomestici è una piccola grande soddisfazione.

E la proverai ammirando il tuo piccolo esercito di alleati perfettamente attivi e funzionanti, che dureranno nel tempo grazie alle cure dedicate.



Con i prodotti giusti, durano di più

I prodotti Nuncas sono veri e propri trattamenti per prevenire danni agli elettrodomestici e alle tue cose. Un esempio? Con il disincrostante per il ferro da stiro eviti la fuoriuscita di grumi e di liquido che può macchiare i tuoi capi. Con Nuncas hai la certezza dell'eccellenza in più di duecento prodotti, dal 1935.



Zucchette in bellavista

50 SFUMATURE
DI BIANCO,
STRIATE DI VERDI
BAGLIORI PER
UN'INSOLITA
TAVOLA
D'AUTUNNO

a cura Silvia Bombelli,
realizzazione di Antonella Pavanello,
foto di Francesca Moscheni



PREPARAZIONE ED ESECUZIONE

occorrente: 1 ciotola di ceramica svasata di circa 40 cm di diametro (bordo esterno) - 1 spugna per fioristi ad anello di circa 20 cm di diametro - 8/10 piccole zucche ornamentali di diverse dimensioni nei toni di colore bianco o bianco e verde - 4 o 5 rami di eucaliptus - 1 mazzetto di astrantia

- **1** Riempite d'acqua un catino o un lavello, immergetevi la spugna e lasciate che vada a fondo, impregnandosi d'acqua. Senza schiacciarla, sgocciolatela delicatamete e posizionatela al centro della ciotola. Se la vostra spugna avesse una base di plastica staccatela in modo che l'anello aderisca meglio alla ciotola e non scivoli sul fondo, formando così una solida base alla composizione.
- **2** Con un paio di forbici accorciate i rami di eucaliptus, tagliandoli in misure diverse. Infilateli nella spugna prevalentemente su due lati opposti del cerchio. Posizionate le zucchette al centro della ciotola accostando le forme in maniera armoniosa e giocando sul contrasto bianco-verde.
- **3** Aggiungete altri rametti di eucaliptus infilandoli nella spugna in mezzo alle zucche e completate la composizione con qualche fiore di astrantia tra zucche ed eucaliptus, inserendo delicatamente i gambi nella spugna imbevuta.



Domenica a far conserve

UNA GIORNATA PASSATA A RACCOGLIERE
FRUTTA E CONFEZIONARLA IN BARATTOLI.
PER SERBARE TUTTO IL SAPORE DEL SOLE

a cura di Barbara Roncarolo, testo di Fiammetta Bonazzi, ricette di Alessandra Avallone,
foto di Adriano Brusaferrì, styling di Alessandro Pasinelli Studio. Si ringrazia Enrica Negri
per le ceramiche e per l'ospitalità presso Il podere dell'angelo di Fossdinovo (SP)



Cucchiaio Sambonet
Paderno, piatto di Enrica
Negri Ceramiche, vasetto
Weck, grembiule tessuto Lis
Carpenter
Indirizzi a pagina 6

Non c'è nulla di più rilassante che prendersi una giornata, lontano dalla frenesia della città, e ritrovarsi fra amici in una domenica di settembre per preparare le conserve. Un appuntamento goloso, da assaporare come una festa dei sensi, quando l'estate sfuma nella tavolozza crepuscolare dell'autunno e confonde gli aromi gagliardi del sole con le prime fragranze ammorbidite dalla frescura degli acquazzoni. È il trionfo di sapori dolci e salati da mettere sotto vetro in vista dell'inverno o da gustare - perché no - anche subito. La meta è una casa in collina con il pergolato dell'uva fragola che scricchiola sotto il peso dei grappoli ormai maturi e poco lontano l'orto e il frutteto, che adesso traboccano di "materia prima". Gli armadi a muro della grande cucina custodiscono tutti gli strumenti da lavoro: taglieri, paioli, pentole per sterilizzare i vasi, passaverdure, schiumarole e bilancia. Si lavorerà all'aperto, sotto il fico e all'ombra della vite.

Ma prima di iniziare, bisogna distribuire i canestri e incamminarsi a far provviste...

> segue a pag. 68





Confit di peperoni
alla frutta secca, pag. 74

Chutney
di mele, cipolle
e uvetta, pag. 74



Tovaglia, canovacci e runner
Giuri i Zi, piatti e ciotoline Enrica
Negri Ceramiche, bicchieri e
grembiule Fiorirà un giardino e
posate Paderno.

> segue da pag. 67

Accostamenti armoniosi

Per le conserve salate, l'ideale sarebbe raccogliere la verdura la mattina di buon'ora, prima che faccia troppo caldo, e in ogni caso è consigliabile sciacquare sempre per qualche minuto le primizie sotto il getto d'acqua gelata, così che restino fresche e croccanti. Gli ultimi cetrioli, più compatti e saporiti, sono perfetti da trasformare in chutney con l'aggiunta di vino bianco, zenzero e limone; la salsa agrodolce d'origine indiana, il cui nome in lingua hindi significa "fortemente speziato", è ottima anche nella variante con mele acidule (Granny Smith o le più rustiche ruggini), uvetta, arance, limoni e una spolverata di pepe nero: si serve con l'antipasto di pesce marinato al finocchietto, magari un pane "sciocco", ovvero senza sale, e un tagliere di formaggi stagionati. Chi gradisce un gusto più ardito, opterà per il confit di peperoni e

> segue a pag. 71

Bilancia Paderno, vasetti Weck,
tessuto Lis Carperter e pentola Riess.
Indirizzi a pagina 6



CHUTNEY DI CETRIOLI

Riducete a julienne 2 spicchi di aglio e 2 rondelle di zenzero, scottateli in acqua bollente per pochi secondi e scolateli bene. Versate in una casseruola 60 g di miele di acacia, 1 dl di aceto di vino bianco, il succo di 2 limoni e 1 dl di vino bianco. Portate a ebollizione, unite aglio e zenzero e fate ridurre della metà.

Sbucciate 500 g di cetrioli, tagliateli a dadini e aggiungeteli alla base di cottura preparata, coprite con un disco di carta da forno con tanti forellini per far uscire il vapore e cuocete per circa 20 minuti, finché i succhi saranno evaporati. Regolate di sale e fate raffreddare. Servite con pesce, formaggi, crostini di lardo di Colonnata. Questo chutney si conserva bene in frigorifero per una settimana. Se volete conservarlo più a lungo invasatelo quando è ancora caldo, chiudete ermeticamente e sterilizzate per 20 minuti.

Antipasto di pesce, pag. 75



BERE GIUSTO

Tra vino e cibi si può creare un connubio di sfumature profondo, tanto che gli accostamenti fanno risaltare contemporaneamente il sapore di portate e bevande. È il caso del Vermentino del Podere Lavandaro con l'agnello; il bianco lunigiano, già adeguato all'antipasto di pesce e brillante sulla torta di riso, è infatti capace di accompagnare la delicatezza della carne a lenta cottura. Un calice di Sciacchetrà servito non freddo per la focaccia dolce.





Torta di riso, spinaci ed erbe, pag. 75

> segue da pag. 68

frutta secca, preparato secondo un antico metodo di conservazione importato in Occidente al tempo delle crociate: una “bomba” di sapore ottenuta cuocendo la verdura appena scottata in un'emulsione di olio d'oliva, miele, zucchero e aceto balsamico, che arrotonda il gusto e garantisce una perfetta conservazione.

Il piacere di combinare gusto e relax

Prima di affrontare, nel pomeriggio, la preparazione delle confetture, è d'obbligo una pausa gourmand. Sul tavolo da lavoro si stende una tovaglia di lino grezzo, si aggiungono i piatti e tanti bicchieri di vetro pesante, uno diverso dall'altro, come si usava un tempo durante la vendemmia. Facile da preparare anche la domenica mattina, la torta di riso, erbe e spinaci, un piatto appetitoso da servire tiepido; mentre l'agnello agli aromi va cucinato obbligatoriamente il giorno prima perché, per diventare tenerissimo, richiede più di 7 ore di forno. Si abbina alla perfezione a una giardiniera di verdure di stagione insaporite nel sugo della carne.

> segue a pag. 72



Agnello a lenta cottura, pag. 76



In alto, piatti e bicchieri Enrica Negri Ceramiche. A sinistra tovaglia, tovaglioli e canovaccio Giuri I Zi, posate Sambonet e Fiorirà un giardino, bicchieri e caraffa Fiorirà un giardino, piatti, ciotole e centrotavola Enrica Negri Ceramiche. Sul tavolino di servizio tessuto Lis Carpenter, caraffa Coin Casa. Indirizzi a pagina 6

Antichi rituali

Il segreto della confettura d'uva fragola, una delizia dall'aroma di moscato da spalmare a merenda sulla focaccia dolce, ma ottima anche sulle crostate o con tome e caprini, sta nel passaverdura, indispensabile per eliminare i semi e le bucce. La moderna tecnologia culinaria lo sostituisce con la centrifuga, ottenendo così una sorta di mosto trasparente da trasformare in gelatina. Ma il lento rituale della "passatura" a mano conserva intatta la sua magia e, in più, conferisce alla conserva una consistenza densa e corposa, dovuta alla presenza delle fibre. Attenzione a invasare al momento giusto, quando cioè un cucchiaino di confettura messo in freezer tenderà a rapprendersi. La stessa regola vale per la conserva di pere vanigliate: si prepara con le cosce di monaca, una varietà vintage dalla polpa bianca, soda e mielata che non si sfalda durante la cottura. L'ideale è coglierle poco più che acerbe, pelarle intere e affettarle a pezzettini che si scioglieranno in bocca, lasciando sul palato un ricordo d'estate.





Confettura di uva
fragola, pag. 74

Focaccia dolce
lievitata, pag. 76

Conserva di pere
vanigliate, pag. 74

Tessuto Lis Carpenter, piatti
e ciotoline Enrica Negri
Ceramiche, coltello
Sambonet, cucchiaio
Fiorirà un giardino.
A sinistra: grembiuli
Lis Carpenter, vasetti Weck,
cucchiaino Sambonet; in alto
piatto Enrica Negri
Ceramiche, tovagliolo
Giuri I Zi.
Indirizzi a pagina 6

CONSERVE

CONFIT DI PEPERONI ALLA FRUTTA SECCA

PER 4 VASETTI DA 300 G

6 peperoni rossi - 3 cipolle bianche piatte - 80 g di uvetta - 80 g di pinoli - 150 g di zucchero - 100 g di miele di acacia - 6 spicchi di aglio - 4 dl di vino bianco secco - 1,5 dl di aceto di vino bianco - 2 cucchiaini di aceto balsamico di Modena - olio extravergine d'oliva - sale - pepe macinato al momento

● **1** Abbrustolite i peperoni sulla fiamma, fateli raffreddare in un sacchetto di carta, spellateli, eliminate i semi e tagliateli a dadini.

● **2** Tritate finemente gli spicchi d'aglio, tagliate a dadini le cipolle. Soffriggeteli dolcemente in 1,5 dl di olio extravergine; quando inizieranno a dorare aggiungete i peperoni, il miele, lo zucchero, il vino e l'aceto; salate, pepate e portate a ebollizione. Unite l'uvetta e lasciate sobbollire per circa 20 minuti, mescolando spesso.

● **3** Quando i peperoni sono morbidi, unite i pinoli, l'aceto balsamico e spegnete il fuoco. Invasate subito, chiudete ermeticamente i barattoli e sterilizzateli per 20 minuti.

FACILE

● Preparazione 25 minuti ● Cottura 40 minuti + il tempo per sterilizzare ● 800 cal/vasetto

CHUTNEY DI MELE, CIPOLLE E UVETTA

PER 4 VASETTI DA 250 G

4 mele acidule - 2 grosse cipolle bianche - 1 limone non trattato - 1 arancia non trattata - 100 g di uvetta - 200 g di zucchero - 1,2 dl di vino bianco - 50 g di noci sgusciate - 2 chiodi di garofano - sale - pepe nero

● **1** Sbucciate le mele e tagliatele a dadini; sbucciate e riducete a dadini le cipolle e riunite entrambe in una casseruola smaltata con la scorza tagliata a julienne e il succo di un limone e di un'arancia; salate.

● **2** Coprite e cuocete per 30 minuti, fino a ottenere una composta. Versate nella pentola il vino bianco, lo zucchero, i chiodi di garofano pestati, l'uvetta, un cucchiaino di pepe nero macinato e cuocete, mescolando per altri 15 minuti, finché le cipolle risulteranno traslucide.

● **3** Incorporate le noci tostate 2 minuti in padella e sbriciolate. Invasate subito, chiudete ermeticamente e sterilizzate i vasetti per 20 minuti.

FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 45 minuti + il tempo per sterilizzare ● 390 cal/vasetto

CONSERVA DI PERE VANIGLIE

PER 6 VASETTI DA 300 G

1,5 kg di pere Coscia - 1 limone - 1 baccello di vaniglia - zucchero di canna chiaro

● **1** Sbucciate le pere, tagliatele a metà, eliminate il torsolo, riducetele a pezzetti e bagnatele con il succo di limone. Incidete il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza, ricavate i semi con

la punta di un coltello, spolverizzate il baccello con poco zucchero, estraete bene i semi e zucchero e con questo mix profumate le pere. Pesate le pere, misurate 3/4 del loro peso in zucchero.

● **2** Trasferite le pere in un'ampia casseruola, copritele d'acqua, cuocetele 10 minuti, finché risulteranno tenere. Scolatele con la schiumarola, tenetele da parte, versate lo zucchero pesato nell'acqua di cottura e cuocete per 20 minuti. Aggiungete la frutta allo sciroppo e cuocete per altri 10 minuti.

● **3** Controllate la consistenza della composta, raffreddandone rapidamente un cucchiaino nel freezer. Se si addensa subito, spegnete il fuoco, invasatela, chiudete ermeticamente i vasetti e capovolgeteli per fare il sottovuoto. Rigiratelvi quando saranno freddi. Se desiderate una confettura più fine, passatela con il minipimer prima di invasarla.

FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 40 minuti ● 645 cal/vasetto



CONFETTURA DI UVA FRAGOLA

PER 4 VASETTI DA 300-350 G

1,2 kg di uva fragola - 600 g di zucchero di canna chiaro - 1 limone

● **1** Sgranate l'uva, mettetela in una casseruola con 1/2 bicchiere d'acqua. Cuocete 5 minuti a fuoco vivo, schiacciando gli acini con un cucchiaio. Passate l'uva al passaverdura per eliminare semi e bucce.

● **2** Versate lo zucchero in una casseruola pulita, con 1/2 bicchiere d'acqua, portate a ebollizione, mescolando finché lo zucchero si sarà sciolto. Unite il succo di limone e il succo d'uva preparato e continuate la cottura mescolando costantemente, per circa 20 minuti.

● **3** Controllate il punto di cottura della confettura, raffreddandone un cucchiaino in freezer, se si rassoda invasatela subito, chiudete ermeticamente e capovolgete i barattoli sul piano di lavoro. Girateli solo quando si saranno completamente raffreddati.

FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 35 minuti ● 715 cal/vasetto

PRANZO

ANTIPASTO DI PESCE

PER 6 PERSONE

12 acciughe sotto sale
- 24 acciughe fresche - 2 limoni
- 1 mazzetto di prezzemolo,
menta e basilico - 2 spicchi
di aglio - 1 piccola cipolla rossa
- qualche fiori di finocchietto
selvatico - 1/2 peperoncino
fresco - aceto di vino bianco
- olio extravergine di oliva - sale
- pepe macinato al momento

- **1** Dissalate le acciughe sotto un filo di acqua corrente e tamponatele con un foglio di carta da cucina. Affettate l'aglio, tritate finemente una manciata abbondante di erbe miste. Stemperate il trito con 1/2 bicchiere di olio, unite gli spicchi d'aglio, le acciughe dissalate, coprite e lasciate riposare in frigorifero per un giorno.
- **2** Togliete la testa alle acciughe fresche, apritele a libro ed eliminate le interiora e la lisca centrale. Lavatele

sotto acqua fredda, asciugatele e disponetele sopra un vassoio, salatele, lasciate riposare in frigo per 15 minuti e sciacquatele ancora.

Disponetele sopra un foglio di carta da forno, copritela con un altro foglio e mettetela nel congelatore (-20°) per 24 ore (questo processo è necessario per il consumo di pesce crudo).

- **3** Fate scongelare le acciughe, poi lasciatele macerare 1 ora con il succo di limone. Affettate la cipolla rossa, conditela con sale e aceto. Scolate le acciughe, sistematele a strati in un piatto, alternandole con la cipolla, peperoncino a pezzetti, pepe e i fiori di finocchietto. Condite con qualche cucchiaino di olio e conservate al fresco. Servite i due tipi di acciughe con le conserve preparate.

FACILE

- Preparazione 40 minuti + il riposo
- 115 cal/porzione

TORTA DI RISO CON SPINACI ED ERBETTE

PER 6 PERSONE

200 g di riso Vialone Nano - 300 g di erbette - 300 g di spinaci
- 1 cipolla - 1 spicchio di aglio
- 3 uova - 60 g di parmigiano
- latte - pangrattato - olio
extravergine di oliva - sale - pepe

- **1** Lavate spinaci ed erbette, tagliateli a striscioline e saltateli per 5 minuti in una larga padella con 2 cucchiaini di olio, l'aglio e 2 pizzichi di sale e scolateli.
- **2** Lessate il riso in acqua bollente salata con la cipolla a fettine per 15 minuti, scolatelo, mescolatelo con le verdure, il parmigiano, le uova sbattute con poco latte, sale e pepe. Ungete con l'olio una teglia, cospargetela di pangrattato, distribuite sopra il riso con le verdure, pareggiandolo con una spatola, spolveratizzate di pangrattato anche la superficie, irroratela con un filo d'olio e cuocete in forno a 180° per circa 40 minuti.

FACILE

- Preparazione 20 minuti ● Cottura 45 minuti ● 290 cal/porzione

Verdura dell'Alto Adige Scoprite la freschezza



Riscoprite il piacere dei sapori genuini, della verdura cresciuta sotto il sole, dei piatti gustosi della nostra tradizione. La Verdura dell'Alto Adige cresce in montagna e si raccoglie fresca e croccante da giugno ad ottobre.

www.verduraaltoadige.com



Verdura

Inviare a:
EOS della Camera di
commercio di Bolzano
via Alto Adige 60
39100 Bolzano
info@verduraaltoadige.com

Desidero ricevere gratuitamente il ricettario ed il depliant Verdura dell'Alto Adige.

Cognome

Nome

Via
Al servizio della legge n. 675/96 i dati personali saranno utilizzati esclusivamente per l'invio del materiale richiesto.

Città / Provincia

CAP



FOCACCIA DOLCE LIEVITATA

PER 2 CIAMBELLE (PER 10 PERSONE)

520 g di farina - 12 g di lievito fresco - 80 g di zucchero - 3 uova - 2 cucchiaini di latte - la scorza grattugiata di 1/2 limone non trattato - 300 g di burro - 2 cucchiaini di zucchero in granella - sale

● **1** Preparate la sera precedente il primo impasto (o poolish): mescolate in una terrina 4 g di lievito con 1,2 dl di acqua e 120 g di farina, coprite con la pellicola e lasciate lievitare in frigorifero per 12 ore.

● **2** Il giorno dopo impastate il poolish lievitato, con il lievito rimasto sbriciolato, la farina rimasta, lo zucchero e 10 g di sale. Se avete l'impastatrice, azionate il gancio e lasciatelo lavorare per 3 minuti. Aggiungete 2 uova, uno alla volta, sbattendo prima di versare sopra gli altri ingredienti. Versate il latte, quindi il burro molto morbido, poco alla volta. Lavorate la pasta, finché si staccherà dalle pareti del recipiente, e incorporate la scorza di limone grattugiata.

● **3** Trasferite la pasta in una teglia infarinata, formando una palla, copritela completamente con la pellicola e lasciate lievitare per 2 ore. Lavorate brevemente l'impasto, dividetelo in due e date a ogni metà la forma di una palla leggermente schiacciata. Con un mestolo infarinato praticate un foro al centro di ognuna e allargatelo leggermente.

● **4** Disponete i due pani dolci sopra 2 teglie, coprite e lasciate lievitare ancora 2 ore. Spennellate i pani con l'uovo sbattuto rimasto, incideteli con una lametta e cospargeteli di zucchero in granella. Cuocete a 180° per 25 minuti. Servite la focaccia tiepida o fredda con le confetture preparate.

FACILE

- Preparazione 1 ora + il riposo
- Cottura 25 minuti
- 470 cal/porzione

AGNELLO A LENTA COTTURA

PER 6 PERSONE

1 cosciotto di agnello (1,5 kg circa) - 1 carota - 1 costola di sedano - 1 porro - 1 cipolla - 2 grossi spicchi di aglio - 1 mazzetto guarnito (timo, alloro, maggiorana) - 2 mestoli di brodo vegetale molto ristretto - olio extravergine di oliva - burro - sale - pepe

● **1** Tagliate a dadini le verdure pulite. Fate sciogliere in una casseruola a fondo spesso una noce di burro e 3 cucchiaini di olio, unite le verdure e soffriggetele dolcemente. Quando la cipolla risulterà trasparente, mettetene

da parte il soffritto in un piatto.

● **2** Fate rosolare la carne nel fondo di cottura, aggiungendo un altro cucchiaino di burro. Coprite la carne con le verdure del soffritto, unite gli spicchi di aglio, il mazzetto guarnito e aggiungete ancora, se vi piace, 2-3 rametti di timo. Regolate di sale, pepate e versate sul fondo il brodo.

● **3** Appoggiate sopra la casseruola un foglio di alluminio e chiudete ermeticamente con il coperchio. Infornate a 150° e cuocete lentamente per 6-7 ore. La carne risulterà tenerissima.

FACILE

- Preparazione 30 minuti
- Cottura 7 ore e 30 minuti
- 295 cal/porzione

BUONO SCONTO SOLO PER VOI

-30%



Chef Mauro Uliassi



Anna Moroni

LA CUCINA D'AUTORE PER TUTTI

Foligno capitale dei primi piatti. Presentandosi con questo coupon all'Info Point del Festival 'I Primi d'Italia' (Piazza della Repubblica - Foligno), si ha diritto al 30% di sconto sulle rassegne: **'Master in Primi piatti'** corsi d'alta cucina tenuti da Chef stellati (€ 59,50 anziché € 85); **'I Primi d'Italia Lab'** con dimostrazioni e degustazioni a cura di chef e testimonial d'eccezione (€ 7 anziché € 10); **'Primi Junior'** corsi di cucina tra gioco e didattica (€ 7 anziché € 10). E per tutti **Cooking Show** serali con grandi chef. Info e prenotazioni: www.iprimiditalia.it tel. 075/5005577

iprimi d'ITALIA
Festival Nazionale dei Primi Piatti

Foligno (Pg), 26-29 settembre 2013





NUOVE FINISH GELCAPS. FORTI CONTRO LO SPORCO DELICATE SULLE STOVIGLIE.

- Un nuovo e potente gel concentrato per darti un pulito eccezionale.
- Una formula esclusiva che mantiene le stoviglie come nuove, più a lungo.
- Un'efficacia immediata anche nei lavaggi brevi, grazie a pratiche monodosi che si sciolgono velocemente e senza residui!

Seguici su  www.facebook.com/FinishItalia e sul sito www.finishinfo.it



XV FESTIVAL NAZIONALE DEI PRIMI PIATTI

I PRIMI D'ITALIA, IL FESTIVAL TUTTO DA GUSTARE



FOLIGNO CENTRO
STORICO
26/29 SETTEMBRE

CIRCUITI DI DEGUSTAZIONE / LABORATORI DEL GUSTO / EVENTI SPECIALI AD INGRESSO LIBERO
MOSTRE & MERCATI / COSE DI CUCINA / FOOD FASHION / SCULTURE E GIOIELLI DI PASTA
LIBRI DA GUSTARE / BON TON A TAVOLA / LA BOUTIQUE DELLA PASTA / ECCELLENZE DEL GUSTO



VILLAGGI DEL GUSTO

Un circuito di degustazioni continuative in sedici prestigiose location nel centro storico. Degustazioni a € 2,50 e menu di primi a € 7,50



I PRIMI D'ITALIA JUNIOR

Il Festival a misura di bambino, tra gioco e didattica. Mini corsi di cucina per diventare chef per un giorno. € 10,00



MASTER IN PRIMI PIATTI

Corsi di alta cucina con i grandi chef Claudio Sadler - Sadler di Milano e Gaetano Trovato - Arnolfo di Colle Val d'Elsa. Sessione € 85,00 - Rilascio attestato



CUCINA, CORSI & PERCORSI

Appuntamenti degustativi e di cooking show con noti chef e testimonial d'eccezione, Mauro Uliassi, Simone Rugiati, Anna Moroni. Ingressi liberi.



FOOD ART

L'alta cucina incontra l'arte. Il design e la tradizione. Ingressi gratuiti.



I PRIMI D'ITALIA GLUTEN FREE

Degustazioni di prodotti senza glutine, tra gusto e salute.

i primi
d'ITALIA®

www.iprimiditalia.it



PRENOTAZIONI ALBERGHIERE: UMBRIA SI - TEL. 075.5058792 - WWW.UMBRIASI.IT

INFORMAZIONI E PROGRAMMA: EPTA / CONFCOMMERCE - Tel. 075.5005577 - WWW.EPTAEVENTI.IT

Patrocini



Radio Ufficiale

Official Car

Partner



La natura sotto vetro

È IL MOMENTO DI PREPARARE LE CONSERVE CHE PROFUMANO D'ESTATE. ECCO GLI STRUMENTI GIUSTI

a cura di Monica Pilotto, servizio di Patrizia Cantoni, testo di Fiammetta Bonazzi, foto di Marco Azzoni/MDA



Il rito si ripete puntuale ogni anno tra l'estate e l'autunno (vedi servizio a pagina 66): è la cerimonia delle conserve, che un tempo richiedeva l'utilizzo di enormi pentoloni, chili di zucchero come conservante e soprattutto un'infinita pazienza. Oggi preparare marmellate e giardinieri è molto più semplice: non solo perché grazie agli estratti di pectina i tempi di bollitura sono ridotti al minimo, ma anche perché gli attrezzi per preparare, dosare e cuocere la materia

> segue a pag. 80

cestelli antiaderenti removibili, 11 programmi digitali, timer e display LCD (Fomarina, cod. 76002, Temozeta; 99 €).

● **3** Il passaverdura in acciaio inox è completo di tre dischi con fori differenziati (Handy, Tescoma; 34,90 €).

● **4** Chiusura ermetica per il barattolo con tappo arancione (Kasanova; 2 €).

● **5** Vasi in vetro con coperchio blu a molla e dorato a vite (Bormioli Rocco; da 2 €).

● **6** Perfetto per le confetture di frutti rossi, il paiolo in rame non stagnato (Baldassare Agnelli; Art. 165CU, 95 €).
Indirizzi a pagina 6

● **1** Linee rétro per la bacinella in alluminio, leggera e resistente, ideale per la cottura di conserve e marmellate (Baldassare Agnelli; Art. 202, 37 €).

● **2** Prepara marmellate, torte e pane la macchina con due

> segue da pag. 79

prima facilitano enormemente il lavoro. I pela frutta in ceramica asportano le bucce senza schiacciare la polpa, filtri in cotone e passaverdura calibrati permettono di ottenere succhi e passate a diversa densità, e per la cottura si può scegliere tra il paiolo in rame (l'unico materiale che non altera il colore delle confetture) o l'avvenieristica macchina per il pane, che fa anche la marmellata e non ci obbliga a mescolare di continuo. Per i puristi, che si affidano al termometro per controllare la concentrazione di zucchero (si ha quando la temperatura segna 105°) e schiumano la confettura prima d'invasarla, l'accessorio jolly resta l'imbuto, indispensabile per versare nei vasi o nelle bottiglie senza sporcare l'imboccatura. Tocco finale: le cuffiette decorative sul coperchio e l'etichetta scritta a mano. Che trasformano ogni conserva in un'opera d'arte.



● **1** In poliammide e acciaio inox la schiumaiola disegnata da Elisa Giovannoni (Domenica, Alessi; 24 €).

● **2** Ideale per versare e filtrare la marmellata nei barattoli l'imbuto in acciaio inox dotato di apposito filtro (Küchenprofi; 22,90 €).

● **3** Lama in ceramica e impugnatura ergonomica per il pela frutta e ortaggi in sei diversi colori (Kyocera; 13 €).

● **4** Completo di riduttore per barattoli e bottiglie l'imbuto verde mela in materiale plastico (Fackelmann; 5 €).

● **5** Personalizzano i barattoli in vetro le stoffe e le etichette old-style (Bormioli Rocco; centrini 13 pz. 2,90 €; etichette 30 pz. 2,20 €).

● **6** Telo in cotone per passare al setaccio frutta e verdura (Gefu; 11,20 €).

● **7** Ricordano i pesi da bilancia i dosatori in porcellana impilabili (Tower, Alessi; 38 €).

● **8** Dosatore per ingredienti liquidi e solidi (Nuscùp di Dalla Piazza in vendita da Kasanova; 9,90 €).

● **9** Termometro per zucchero in acciaio e resina (Küchenprofi; 14,50 €).
Indirizzi a pagina 6

PUOI RISPARMIARE SU LUCE E GAS. VUOI?

Edison ti offre tante soluzioni
per la luce e il gas di casa.
Scopri l'offerta più adatta
alle tue esigenze.

**CHIAMA SUBITO IL NUMERO
VERDE O VISITA IL SITO.
PASSARE A EDISON È FACILE,
VELOCE, GRATUITO E NON
RICHIEDE INTERVENTI
SUI CONTATORI.**

edisoncasa.it

800 612 612

Numero Verde

24h su 24h • 7 giorni su 7

 **EDISON**



LUOGHI ECCELLENTI

Abbagliante Val d'Itria

I MURI INTONACATI, LE FACCIATE
DI CALCARE, I TRULLI DALLA
PUNTA IMMACOLATA. E POI
AGNELLO, PANZEROTTI, BURRATE.
LA PUGLIA HA UN CUORE
BIANCO DA CUI FARSI STREGARE

a cura di Daniela Falsitta, foto e testi Studio
Spagoni+Mulas, ricette Piero Saponari del ristorante "Il
Briale" dell'Abate Masseria Resort di Noci (Ba)





Ai margini dell'Altopiano delle Murge, che corre parallelo alla costa adriatica pugliese, i borghi candidi costruiti sulle colline di roccia calcarea sono circondati da spettacolari distese di ulivi. Con le enormi chiome e i tronchi scultorei dalle fogge fantastiche ombreggiano la terra rossa della Val d'Itria. La terra dei trulli. Il nome, Itria, pare provenire dal culto bizantino della Madonna Odegitria, "colei che indica la via". Ma non è una strada e nemmeno una valle: da Noci a Ceglie Messapica, toccando le province di Bari, Brindisi e Taranto, ciò che collega le splendide Alberobello, Locorotondo, Cisternino, Martina Franca e Ostuni è un continuo e panoramico saliscendi tra altopiani ricoperti di macchia mediterranea che diffondono i loro intensi profumi.

All'ombra dei vicoli

Il rincorrersi dei muretti di pietra disegna campi ordinati, al centro dei quali si erge immancabile un grande fico ombroso dai succosi frutti: freschi o essiccati un tempo assicuravano energia alle famiglie dei coltivatori. Lì accanto, ecco il cono di un piccolo trullo o il susseguirsi di più coni addossati l'uno agli altri, sotto i quali dimorava la famiglia.

> segue a pag. 84

Nella pagina a sinistra, i cono di un trullo, emblematiche abitazioni che caratterizzano la Val d'Itria rendendola famosa in tutto il mondo.

Qui accanto, uno scorcio di Alberobello e, in alto, un ulivo pluricentenario nelle campagne di Cisternino.



PUREA DI FAVE E CICORIA

PER 4 PERSONE

400 g di cicoriette - 200 g di fave bianche secche
- 4 patate - 1 cipolla - olio extravergine di oliva
- sale e pepe

- **1** Mettete a bagno le fave per almeno due ore. Nel frattempo, lessate le cicoriette in acqua bollente leggermente salata. Poi scolatele e tenetele da parte.
- **2** Cuocete le fave con la cipolla e le patate sbucciate e tagliate a rondelle, coperte con un dito d'acqua per circa 1 ora. A cottura ultimata frullate fino a ottenere una crema. Servite la purea insieme alle cicorie calde, condita con un filo d'olio, un po' di sale e, se vi piace, un crostino di pane.

MEDIA

- Preparazione 2 ore ● Cottura 1 ora e mezzo
- 335 cal/porzione





Una veduta della candida Ostuni e, in basso, un vicolo ombroso e la bella facciata della sua Concattedrale, situata nel punto più alto della cittadina. Sotto, il pane di Noci, località rinomata anche per gli ottimi taralli, le friselle e i formaggi a pasta filata.



> segue da pag. 83

Tra le stesse colline, di tanto in tanto, troneggia una masseria, massiccia residenza fortificata di grandi proprietari terrieri. E talvolta l'abitato si intensifica fino a raggiungere il centro di qualche cittadina. Il selciato allora si copre di liscissime e lucide chianche, le lastre di pietra calcarea pugliese che, con spessore ridotto, pavimentano anche gli interni dei trulli, mentre il candore della calce sui muri si fa abbacinante. Unico conforto per gli occhi, il reticolo di strette viuzze riparate dal sole che termina solo a ridosso della valle, dando spazio a vedute sconfinata sui campi. Così accade a Ostuni, la "bianca tra le bianche". Edificata su tre colli a partire dal VII secolo, ogni sua finestra si apre a una diversa altezza offrendo uno scorcio originale, finché, raggiunta la Concattedrale, gotica e dal magnifico rosone, un arco inquadra l'azzurro del mare.

Arrosti di strada

La vicina Cisternino non fa eccezione: anche qui la luce è bianchissima, quasi tropicale, e i palazzi storici, come il Vescovile e quello del Governatore, sono suggestivi come quinte teatrali. Tra i vicoli candidi si nascondono botteghe, locande e i tradizionali "fornetti pronti", macellerie con forno a legna dove la carne, soprattutto ovina, viene arrostita.

> segue a pag. 86



Far dolci è... magia!



Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

Lievito Pane degli Angeli.

Magia? È nello sguardo dei tuoi bambini ogni volta che porti in tavola la tua torta ben lievitata. Per questo **PANEANGELI** è al tuo fianco da oltre ottant'anni.



TEGAME DI AGNELLO

PER 4 PERSONE

1 kg di costolette di agnello - 4 patate - 1 cipolla rossa - 100 g di pomodorini ciliegini - 1/2 l di vino bianco - parmigiano o pecorino grattugiati - prezzemolo tritato - olio extravergine di oliva - sale e pepe

- **1** Nel frattempo, tritate la cipolla, tagliate i pomodorini a metà e le patate a fette di circa 1/2 cm. Irrorate d'olio una teglia, disponete la metà degli ortaggi, salate e pepate; aggiungete la carne con un filo d'olio, sale e pepe, quindi completate con un secondo strato di verdure e condite nuovamente. Cospargete il tutto con una manciata di prezzemolo e un poco di parmigiano (o pecorino, se lo usate).
- **2** Mettete nel forno caldo a 200° per 10 minuti, poi versate il vino e continuate la cottura a 160° per 50 minuti. Prima di spegnere, alzate nuovamente la temperatura a 200° per 5 minuti. Sfornate e servite ben caldo.

MEDIA

- Preparazione 10 minuti ● Cottura 1 ora
- 400 cal/porzione



Palazzo Amati di Cisternino, affiancato da una torre sopravvissuta alle mura angioine. La città, che fu ricca sede vescovile, è un affascinante intrico di scale, archi e cortili. In basso, un vicolo di Locorotondo.

> segue da pag. 84

Una volta cotta, si sfila dagli spiedoni e si trasferisce nel piatto, dove è servita insieme a un buon bicchiere di rosso.

Tre soste di fascino e gusto

Proseguendo lungo la Val d'Itria, si giunge a Locorotondo, che "svelta" a 410 metri sul livello del mare. Con la forma circolare del nucleo più antico, fondato intorno all'anno mille partendo da un agglomerato di semplici casupole di contadini, è considerato uno dei borghi più belli d'Italia. Di nobili natali è Martina Franca, la più barocca di tutte, con i suoi fregi quasi rococò, le ricche facciate, prima fra tutte quella della maestosa basilica di San Martino. Ad Alberobello i trulli "invadono" il centro storico, trasformandolo in uno spettacolo unico al mondo. Poco più a nord, ecco Noci. Un tempo i suoi boschi ricoprivano gran parte del territorio. Oggi è una rinomata meta gastronomica. Dove comprare pane, taralli, focacce e friselle cotti a legna e fare spesa nei caseifici specializzati in burrate e mozzarelle. Da accompagnare con un buon bicchiere di robusto Primitivo.



Fare dolci è... bello!



Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

Pasta di Zucchero e Colori per dolci PANEANGELI.

*Che capolavoro la torta decorata con
le tue creazioni! Buona da gustare,
bella da stupire! Per questo PANEANGELI
è al tuo fianco da oltre ottant'anni.*



BOCCONOTTI (O PANZEROTTINI) DOLCI CON CONFETTURA DI COTOGNE

PER CIRCA 30 BOCCONOTTI

550 g di farina bianca tipo 00 - 150 g di zucchero
- 120 g di burro - 3 uova - 1 bustina di lievito
vanigliato - cannella in polvere - il succo di un limone

- **1** Scaldate il forno a 180°. Lasciate ammorbidire il burro. Mescolate la farina, lo zucchero e un pizzico di cannella con il succo di limone; aggiungete il burro morbido, le uova e il lievito. Impastate il tutto fino a ottenere un composto uniforme e stendetelo con il matterello a uno spessore di circa 1/2 cm.
- **2** Ritagliate tanti dischi di pasta aiutandovi con un bicchiere e, al centro di ciascuno, mettete un cucchiaino di confettura. Chiudete a metà ciascun disco, in modo da formare una mezzaluna, e schiacciate bene i bordi per evitare che la confettura esca durante la cottura. Distribuite i bocconotti sulla leccarda ricoperta con un foglio di carta da forno, cospargeteli con un altro pizzico di cannella in polvere, quindi infornate e lasciate cuocere per 20 minuti. A cottura ultimata, sfornate i bocconotti e, prima di servirli, lasciateli intiepidire.

MEDIA

- Preparazione 20 minuti ● Cottura 20 minuti
- 120 cal/pezzo



Sopra, il suggestivo hotel Masseria Abate, a Noci, che ha recuperato alcuni trulli ed ex edifici agricoli. A destra, il ristorante Anticalama, poco distante da Cisternino.



TACCUINO DI VIAGGIO

ANTICALAMA

Contrada Torre Spaccata 27, Pezze di Greco (Br),
tel. 338 7538717; www.anticalama.it
Ristorante di charme che ingloba un frantoio ipogeo.
Nel menù, particolari paste prodotte con grani antichi.

MASSERIA ABATE

Via per Massafra (zona F n.83/C), Noci (Ba),
tel. 080 4978288; www.abatemasseria.it
Affascinante resort composto da trulli che si affacciano
su una piscina. Il ristorante "Il Briale" (tel. 080 4978023)
propone una raffinata cucina del territorio.

MASSERIA ASCIANO

C.da Lardagnano Nuovo, Torre Pozzella, Ostuni (Br),
tel. 0831 330712; www.agriturismoasciano.it
Immersa tra gli ulivi, a pochi minuti da Ostuni e dal
mare, è una masseria con produzione d'olio biologico
che propone camere, appartamenti e ristorante tipico.

ZIO PIETRO

Via Duca d'Aosta 3, Cisternino (BR),
tel. 080 4448300; www.ziopietro.info
Fornetto pronto, macelleria e salumeria nel centro
storico di Cisternino, dove si possono gustare
specialità di carne cotte a legna "al tavolino".

CANTINA BARSENTO

Contrada San Giacomo, Noci (Ba),
tel. 080.4979657; www.cantinebarsento.it
Azienda che valorizza le uve autoctone trasformandole
in vini legati alla tradizione, ma rivisti e ben corretti.

LA BOTTEGA DEL TAPPEZZIERE

via Brindisi, 127. loc. Casalini, Cisternino (Br),
tel. 349.4184697; www.pagliadilino.it
Creazioni uniche per arredare trulli, masserie
e appartamenti di carattere.

CROVACE ORONZO

Via Diaz 8, Speciale di Fasano (Br), tel. 080 4810124
Produzione artigianale di mozzarelle, burratine
e scamorze che si sciolgono in bocca.

CAPOLAVORI DA ASPIRANTI CHEF!



FESTE
A TEMA

Al compleanno
è discoparty
Passeggiata
a cavallo
e poi...

CHE BELLO CUCINARE
CON MAMMA E PAPA'

70
RICETTE
PER BABY
GOURMET!

DAL 27 AGOSTO IN EDICOLA

La merenda è uno spettacolo da ammirare: gustosi dolcetti per amici
super golosi e fiabe d'autunno da scoprire in un boccone!



MONDADORI

Una pausa dolce per tutte le età



Una fetta di ciambella glassata, oppure croccanti biscotti al cioccolato o ancora deliziosi quadratini al cocco, da accompagnare con una buona tazza di tè o caffè caldi. Tanti spunti nuovi e originali per trasformare un anonimo momento di pausa in un'occasione di puro relax, assaporando lentamente vere ghiottonerie fatte in casa. Pensate per far felici proprio tutti, grandi e piccini.

L'ora della merenda torte, biscotti e dolcetti



Sale&Pepe collection

MONDADORI

i libri di **sale&pepe** in edicola dal 20 settembre
PRENOTALO SUBITO SOLO € 4,90 IN PIÙ

A PROPOSITO DI VINO

ETICHETTE E ABBINAMENTI, I CONSIGLI DEL SOMMELIER



Uva in festa

APPUNTAMENTO
TRA I VIGNETI:
UN MODO
SPECIALE PER
CONOSCERE
L'ORIGINE DEI
VINI E
APPREZZARLI AL
MEGLIO

a cura di Daniela Falsitta,
testi di Sandro Sangiorgi

STOCKFOOD

SI COMINCIA DAL GRAPPOLO

Esistono due tipi di sagre dedicate ai frutti della vite. Quelle del vino, tra ottobre e novembre, festeggiano il prodotto dell'anno precedente, che finalmente esce dalla cantina, e quello appena fermentato, che comincia a donare i primi piaceri. Poi ci sono quelle dell'uva, che nate per celebrare l'abbondanza, si svolgono nel cuore della vendemmia. Negli anni si sono trasformate divenendo appuntamenti per veri appassionati desiderosi di conoscere tutto ciò che una terra viva è capace di offrire. Il poter assaggiare le uve destinate al vino, molto diverse da quelle da tavola, è già un'esperienza di notevole intensità che fa apprezzare la ricchezza degli acini che trasudano zuccheri e percepire la spessa tensione della buccia, unite alla freschezza dell'acidità. Ci sono poi il matrimonio con i cibi locali, che evidenzia la sensibilità e felicità dell'accostamento, la condivisio-

ne di giornate all'aria aperta e il contatto con la comunità agricola, fondamentale per la salute del territorio.

E SI FINISCE IN CANTINA

La nostra scelta è caduta su appuntamenti che rappresentano in maniera autorevole, da nord a sud, la produzione italiana. La festa di Gattinara, in Piemonte, (6-8 settembre; www.festadelluvagattinara.it) racchiude in sé l'anima del vino che invecchia e si evolve, l'esatto contrario di ciò che accade a Castelvetro, in Emilia, (20-22 settembre; www.castelvetrovita.it), dove il Lambrusco afferma la propria frizzante schiettezza. Infine la marchigiana Cupramontana (3-6 ottobre; www.sagradelluva.com) e la campana Castelvenera (fine agosto, www.comune.castelvenera.bn.it) incarnano rispettivamente la generosità di Verdicchio e Falanghina, esemplari per restituire un'idea di benessere antico, fatto di poche, piccole cose preziose.



GATTINARA

Azienda agricola Antonioio Gattinara (VC), 0163 833612; 21 €.

Maturato in botti grandi e dalla giovanile irrequietezza, compagno fedele di arrostiti dalle cotture prolungate e di ricette di selvaggina e cacciagione, ma anche splendido da vecchio con sapidi formaggi stagionati.

LAMBRUSCO GRASPAROSSA

Cantina Vittorio Graziano Castelvetro di Modena (MO), 0597 99162; 10 €.

Vittorio Graziano riserva al suo Lambrusco Grasperossa la fermentazione naturale in bottiglia, che dona digeribilità, spiccata lunghezza salina e particolare sintonia con i cibi emiliani, soprattutto se sostenuti da sughi intensi.

VERDICCHIO CUPRESE

Cantina Colonnara, Cupramontana (AN), 0731 780273; 7,50 €.

Gli appassionati conoscono questa cooperativa di alto profilo qualitativo, e il Cuprese, vino simbolo dalla versatile capacità di accostamento, notevole sui piatti di mare e la cucina vegetariana.

FALANGHINA FLORA

Azienda I Pentri, Castelvenera, (BN) 0824 940644; 11 €.

Dimenticate la Falanghina magra e senza spina dorsale: quella de I Pentri riconsegna dignità a una tipologia antica e un territorio di sostanza, la stessa che unisce questo bianco a latticini e salumi.

Novità!

Cake design e pa

CREA & DECORA DOLCI DELIZIE è la nuova opera che in modo semplice e pratico ti insegna tutti i segreti per realizzare e decorare piccoli irresistibili dolcetti.

In ogni fascicolo, pagina dopo pagina, scopri nuove fantastiche ricette per creare e decorare piccoli dolci e, inoltre, tanti suggerimenti per confezionare e regalare i tuoi capolavori!

In più, uscita dopo uscita, colleziona gli strumenti per metterti subito all'opera grazie ai pratici consigli passo a passo.

**Cake design e pasticceria non avranno più segreti per te,
CORRI IN EDICOLA!**



**SCOPRI NEL PRIMO FASCICOLO
COME VINCERE FANTASTICI PREMI!**

Ordina subito la tua collezione,
e in più, concorsi e tanti altri contenuti su

creadolcidelizie.it



sticceria passo a passo!



**SPECIALE
PRIMA USCITA**
a solo
€ 0,99*

- il primo Fascicolo
- lo Stampo "Cuori"
- la Scatola Regalo con i Fogli d'Oro

DeAGOSTINI

DOPO IL SUCCESSO DI

**Crea
&
decora**
i tuoi dolci

PRIMA USCITA IN EDICOLA
DAL 24 AGOSTO

TUSTYLE
MONDADORI

**CUCINA
MODERNA**

sorridi e canzoni
TV

* L'opera è composta da 60 uscite. * 1 uscita € 0,99 (rivista esclusa) - uscite successive € 4,99 (rivista esclusa) salvo variazione delle aliquote fiscali. - La natura dell'opera si presta ad essere oggetto di nuove serie che, se realizzate dall'Editore, saranno comunicate nel rispetto del D.LGS. 146/2007. L'editore si riserva la facoltà di variare il numero delle uscite periodiche complessive, nonché di modificare l'ordine, la sequenza e/o i prodotti allegati alle singole uscite comunicando con adeguato anticipo i cambiamenti che saranno apportati al piano dell'opera.

Speck

**SAPORE DI MONTAGNA, DI AROMI, DI FUMO:
QUESTA DELIZIA DELL'ALTO ADIGE, TANTO LEGATA ALLA
SUA TERRA DA AVER OTTENUTO L'IGP, SI SPOSA A
MILLE RICETTE CON UNA SPECIALE DOLCEZZA**

a cura di Monica Pilotto, testi di Mariarosa Schiaffino, ricette di Claudia Compagni,
foto di Alkèmia, styling di Stefania Aledi



Quando si dice il fascino di un nome. Sul menu del ristorante Zur Rose di Appiano, sulla strada del vino nella Val d'Adige, quel "Cappuccino di patate e speck" servito come zuppa attrae in modo irresistibile. Anche se apparentemente non sembra essere chissà che. Ma tant'è, quando c'è di mezzo il grande chef altoatesino Herbert Hintner, ci si affida volentieri. E infatti, quella zuppa morbida e bianca, servita in tazza grande (non ciotola), sormontata da una rosa di panna montata, spolverizzata da dadini finissimi di speck con l'aggiunta del prezzemolo rimane un'esperienza sensoriale difficile da dimenticare, anche come monito a non dare niente per scontato. Quanta parte di meraviglia

sia affidata alla pioggerella di speck è difficile dirlo, ma certo un pezzo di questo salume, col suo fil di fumo e il suo giusto rapporto magro grasso, è una riserva di sapore preziosa che la cucina dell'Alto Adige sa impiegare in migliaia di idee. Le cosce o anche il ventre del maiale sono lavorati con un procedimento antico, lungo e complesso, che dà alla carne salata, aromatizzata e affumicata un sapore e un aroma inconfondibili. Eccolo a pezzetti sfrigolanti che dà slancio a un'insalata di radicchio o rucola, cui si possono unire scaglette di parmigiano. Eccolo, a fettine, diventare involucro di briciole di Schüttelbrot, il tipico pane crostoso di segale: il bauletto poi viene guarnito di rafano ed erba

> segue a pag. 97

Piatto L'Abitare, posate
vintage 100FA.
Nella pagina accanto:
tavolo 100FA, speck
Alto Adige I.G.P. fornito
dal Consorzio
Indirizzi a pagina 6

Trotelle in camicia





Fichi con crescenza di capra

il picciolo. Incideteli a croce e salateli leggermente all'interno.

- **2** Avvolgete ogni fico in una fetta di speck, disponeteli in una teglia rivestita con carta da forno e cospargeteli con fiocchetti di burro. Cuoceteli in forno preriscaldato a 180° per 7-8 minuti.
- **3** Inserite al centro un tocchetto di crescenza e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti. Insaporite con una macinata di pepe e servite.

FACILISSIMA

● Preparazione 5 minuti ● Cottura 7-8 minuti ● 175 cal/porzione

PAPPARDELLE CON FUNGHI E SPECK

PER 4 PERSONE

500 g di pappardelle fresche -
500 g di porcini - 100 g di speck
a fette - uno spicchio d'aglio
- un rametto di rosmarino - 30 g
di burro - sale - pepe nero

● **1** Pulite i funghi: eliminate la parte terrosa del gambo e, se fossero molto sporchi, asportate con un pelapatate la pellicina esterna per tutta la lunghezza; spazzolate con cura i cappelli e strofinateli più volte con un telo umido, finché saranno ben puliti. Tagliateli a fette dello spessore di circa mezzo centimetro.

● **2** Sciogliete il burro in una padella, unite l'aglio sbucciato e schiacciato, lasciatelo dorare, quindi eliminatelo. Aggiungete il rosmarino tritato grossolanamente e le fette di speck tagliate a pezzetti. Cuocete per qualche minuto, finché lo speck inizia a diventare croccante e tenetelo da parte. Toglietelo dalla padella.

● **3** Unite i funghi, regolate di sale, copriteli e cuoceteli su fiamma bassa per 10 minuti. Nel frattempo lessate la pasta in abbondante acqua salata in ebollizione, aggiungete un mestolino dell'acqua di cottura nella padella con i funghi, scolate le pappardelle al dente e versatele nella padella. Mescolate, unite lo speck, una macinata di pepe e servite.

FACILE

● Preparazione 10 minuti ● Cottura 20 minuti ● 520 cal/porzione

TROTELLE IN CAMICIA

PER 4 PERSONE

4 trotelle da porzione pulite
- 120 g di speck a fette
- 2 cipollotti - 4 rametti di timo
- un bicchierino di grappa secca
- 40 g di burro - 4 bacche di ginepro - sale - pepe nero

● **1** Mondate i cipollotti, tagliateli a fettine sottili e stufateli in una padella con 10 g di burro e una presa di sale, per 5-6 minuti, fino a che si saranno ammorbiditi.

● **2** Sciacquate le trotte e asciugatele, salatele internamente e farcitele con metà dei cipollotti, le bacche di ginepro schiacciate e qualche fogliolina di timo; quindi avvolgetele nelle fette di speck.

● **3** Trasferitele in una teglia rivestita con carta da forno, cospargetele

con il restante burro a fiocchetti, bagnatele con la grappa, unite l'altra metà dei cipollotti e cuocetele in forno preriscaldato a 200° per circa 15-20 minuti. Insaporitele con il timo rimasto tritato e una macinata di pepe e servite.

FACILISSIMA

● Preparazione 10 minuti ● Cottura 25 minuti ● 790 cal/porzione

FICHI CON CRESCENZA DI CAPRA

PER 4 PERSONE

8 fichi tra verdi e neri - 100 g
di crescenza di capra
- 8 fette di speck - 20 g
di burro - sale - pepe nero

● **1** Sciacquate delicatamente i fichi, tagliate la calotta superiore con

Piatto Alessi, forchetta,
e tavolo 100FA. Nella
pagina accanto: piatto
Alessi, tavolo 100FA.
Indirizzi a pagina 6

Pappardelle con funghi e speck



> segue da pag. 94

cipollina per un delizioso fingerfood; oppure accostato, in un saporito abbraccio, a fichi e formaggio. Eccolo entrare in un sugo per la pasta originale, con cipolle e pomodorini, o più tradizionale con i funghi porcini. O, superclassico, farsi sentire nella zuppa d'orzo... Fantasia, dunque, per accogliere un meraviglioso salume che ha incontri privilegiati con ingredienti come erba cipollina, cipolla, patate, crauti, cavoli..., con il pesce d'acqua dolce e con le uova e anche con i legumi, per esempio le lenticchie. Ormai questo prodotto dell'arte conserviera che una volta era preparato in casa dai contadini, nasce da aziende altoatesine che, riunite in consorzio, si im-

pegnano a seguire il disciplinare IGP per tutta la lavorazione. Lo si trova nelle buone salumerie e nei supermercati italiani, e certo non si può fare a meno di portarlo a casa da una vacanza in Alto Adige. La tradizione dice di servirlo a cubetti, su un tagliere di legno, con pane scuro: spessore e crosta lo rendono più saporito. Chi preferisce un gusto più mite lo propone a fette sottili, magari avvolto su croccanti grissini. Aggiungiamo il piacere che dà all'occhio la fetta col suo disegno netto, sul quale la parte rossa è attraversata da una sottile, soave venatura bianca che forma una specie di voluta, quasi una traccia di nuvola. Anche il cibo ha una sua poesia.

Dolci *senza...*

...MA CON TANTA BONTÀ.
DELIZIOSE MOUSSE AL CIOCCOLATO,
SEMIFREDDI E TORTE CONQUISTANO IL
PALATO ANCHE RINUNCIANDO A LATTE,
GLUTINE, UOVA O ZUCCHERO

a cura di Marina Cella, ricette di Claudia Compagni,
foto di Luca Colombo/Studio XL, stylist Marta Mariani

Problemi di linea o di intolleranze alimentari? I dolci non sono più off limits. Perché la sfida dei maestri pasticceri del terzo millennio è quella di creare irresistibili delizie sfruttando le potenzialità di ingredienti diversi, concessi anche a chi non si può permettere quelli tradizionali. A cominciare dai celiaci, cioè le persone che soffrono di intolleranza al glutine, la proteina presente in alcuni cereali tra cui frumento, orzo e farro. Grazie ai libri, i ricettari e i blog, si possono preparare squisiti dessert gluten-free. Con le nuove miscele studiate ad hoc, con le farine naturalmente senza glutine (riso, mais, falsi cereali come grano saraceno, quinoa e amaranto, mandorle), con i derivati delle patate e della soia. Per i diabetici invece, che non possono assumere zucchero, o per chi è attento al girovita, oggi esistono dolcificanti naturali come la stevia, ricavata da una pianta sudamericana: ha un potere edulcorante molto superiore a quello del saccarosio, zero calorie e si trova anche in polvere unita ad altri dolcificanti con azione volumizzante come l'eritritolo, presente in natura nella frutta (per le dosi leggere sulla confezione). Se il problema è il latte, cioè l'intolleranza al lattosio (il suo zucchero) o la più grave allergia alle proteine, per i dolci al cucchiaino una golosa alternativa è il tofu (ricavato dal caglio del latte di soia) mentre negli impasti si può usare il latte vegetale (riso, mandorla, soia, cocco). Infine chi è allergico alle proteine delle uova, che nei dolci hanno una funzione addensante, può sostituirle con fecola di patate, farina di riso o amido di mais. I risultati sono ottimi, parola di pasticcere.

con la collaborazione di Francesco Favorito, maestro pasticcere,
docente presso la Scuola di cucina Cast Alimenti di Brescia
e autore del libro "Il bello del senza glutine"

In tutto il servizio carta
da parati Jannelli e Volpi.
In questa pagina:
piatto e cupola in vetro
La Rinascente.
Nella pagina accanto:
stampo e cucchiaio
La Porcellana Bianca.
Indirizzi a pag. 6

...lievito



TORTA DI PERE E CIOCCOLATO

PER 8 PERSONE

180 g di farina - 500 g di pere estive - 180 g di zucchero semolato - 90 g di cacao amaro - 3 uova - 1 cucchiaino colmo di cannella in polvere - 1 dl di latte - 120 g di zucchero a velo - 1 limone - 40 g di burro - un pizzico di sale

- **1** Sbucciate le pere, immergetele in una casseruola con acqua in ebollizione, unite il succo del limone e cuocetele per circa 20 minuti. Scolatele e lasciatele raffreddare.
- **2** Private di picciolo e torsolo 3 delle pere preparate e frullate la polpa. Pesatene 180 g e teneteli da parte. Montate le uova con lo zucchero semolato fino a ottenere un composto chiaro e spumoso, unite la purea di pere, il burro sciolto e intiepidito, il sale, la cannella, 70 g di cacao setacciato con la farina e 0,6 dl di latte; mescolate per amalgamare gli ingredienti.
- **3** Versate l'impasto in uno stampo a cerniera di 20 cm di diametro, rivestito con carta da forno, e cuocete in forno caldo a 180° per circa 40 minuti. Fate riposare la torta, sformatela e fatela raffreddare su una gratella. Mescolate il cacao rimasto setacciato con lo zucchero a velo e il latte rimanente, versate la glassa sulla torta e servitela con le pere cotte intere.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 1 ora ● 360 cal/porzione



TORRETTE AL CAPPUCCINO

PER 8 PERSONE

300 g di farina - 160 g di burro - 80 g di stevia (dolcificante naturale) in polvere - 2 uova -
1 cucchiaino di lievito vanigliato in polvere - 2 dl di panna fresca - 1 cucchiaino di caffè liofilizzato in polvere -
1/2 baccello di vaniglia - cacao amaro in polvere - un pizzico di sale

● **1** Riscaldare il forno a 200°. Mettete il caffè in una ciotola e versatevi sopra 1/2 dl di acqua calda, mescolando con una frusta per evitare la formazione di grumi; tenete da parte. ● **2** Sciogliete 150 g di burro in un pentolino su fiamma bassissima o in una ciotola a bagnomaria per evitare che frigga e fatelo intiepidire. Rompete le uova in una ciotola, sbattetele leggermente con il sale, versatevi sopra il burro fuso a filo e mescolate. ● **3** Aggiungete la stevia e mescolate fino a che si è sciolta. ● **4** Raccogliete la farina e il lievito in un setaccio, uniteli al composto precedente e mescolate con una frusta per evitare la formazione di grumi. Estraiete i semi dal baccello di vaniglia e aggiungeteli agli ingredienti insieme al caffè tenuto da parte. ● **5** Ungete con il burro rimasto 8 stampini a bicchierino di 6 cm di diametro e rivestiteli con una striscia di carta da forno che sbordi di 3 dita. ● **6** Trasferite il composto al caffè in una tasca da pasticceria senza la bocchetta. ● **7** Riempite gli stampini cercando di non creare spazi vuoti nell'impasto e batteteli sul piano di lavoro per livellarlo. Trasferite i bicchierini in forno e cuoceteli per circa 35 minuti o fino a quando uno stecchino inserito al centro esce asciutto. ● **8** Fate intiepidire i dolcetti poi levateli dagli stampi lasciandoli nella carta e fateli raffreddare su una gratella da pasticceria. Montate la panna e spalmatela sui dolcetti. Levate la carta, disponeteli in coppette di vetro e spolverizzateli con il cacao fatto scendere da un colino.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 40 minuti ● 365 cal/porzione



Vassoio La Porcellana
Bianca, coppette Chantal
Delorme, cucchiaini
Bitossi Home.
Indirizzi a pag. 6



senza... zucchero

Coppette La Porcellana
Bianca, piatti
Shop Saman, cucchiaini
Villeroy&Boch.
Nella pagina accanto:
piatto mv% Ceramics,
Indirizzi a pag. 6

senza... latticini



MOUSSE DI TOFU E CIOCCOLATO CON LAMPONI

PER 6 PERSONE

250 g di tofu morbido (chiamato silk tofu, si trova nei negozi di alimentazione naturale) - 200 g di cioccolato fondente senza lattosio - 2 arance non trattate - 200 g di lamponi - 4 cucchiaini di miele di acacia - sale

- **1** Lavate 1 arancia e grattugiatene la scorza. Spremete il succo delle 2 arance e riunitelo in una casseruola con il tofu. Cuocete per 5 minuti, spegnete e fate raffreddare.
- **2** Sciacquate delicatamente i lamponi e asciugateli su carta da cucina. Tritate finemente il cioccolato e scioglietelo a bagnomaria, facendo in modo che il fondo della ciotola non tocchi direttamente l'acqua.
- **3** Versate il cioccolato fuso nella ciotola con il tofu e mescolando aggiungete la scorza grattugiata con un pizzico di sale e il miele. Suddividete il composto in 6 coppe alternandolo con i lamponi e servite la mousse fredda.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 10 minuti
● 270 cal/porzione

BUDINO DI SEMOLINO CON AMARENE E ALBICOCCHES SECCHES

PER 6 PERSONE

150 g di semolino - 1,2 litri di latte - 180 g di zucchero semolato - 1 baccello di vaniglia - 100 g di albicocches disidratate - 50 g di amarenes disidratate - 1 cucchiaino di fecola - 2 cucchiaini di zucchero di canna - 2 cucchiaini di rum - sale

- **1** Tritate grossolanamente le amarenes e le albicocches disidratate. Versate 7 dl di latte in una casseruola, unite 1/2 baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza e un pizzico di sale e portate il composto al limite dell'ebollizione.
- **2** Versate il semolino a pioggia e cuocetelo per 10 minuti, mescolando in continuazione per evitare che si attacchi al fondo della casseruola. Aggiungete 100 g di zucchero semolato e mescolate fino a quando si è sciolto.
- **3** Versate lo zucchero semolato rimasto in un pentolino con il fondo spesso, aggiungete 2 cucchiaini di acqua e cuocetelo fino a ottenere un caramello dorato. Trasferitelo in uno stampo da budino scannellato della capacità di 1 litro e, tenendolo con un canovaccio, inclinatelo per distribuire uniformemente lo zucchero. Versate il composto di semolino, in più riprese, alternandolo con la frutta tritata fino a esaurire gli ingredienti; fate riposare il budino in frigo per 3-4 ore.
- **4** Mettete il latte rimasto in una casseruola con i semi contenuti nel 1/2 baccello di vaniglia rimasto, unite il rum e lo zucchero di canna e portate a ebollizione.
- **5** Aggiungete al composto la fecola diluita con 3 cucchiaini di acqua e fate addensare la crema per 3-4 minuti. Sformate il budino e servitelo con la crema fredda.

FACILE ● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 20 minuti ● 370 cal/porzione



senza... uova

CAKE DI FARINA GIALLA CON COMPOSTA DI MORE

PER 8 PERSONE

160 g di farina gialla finissima tipo fioretto - 150 g di burro - 300 g di zucchero di canna chiaro - 5 uova - 180 g di yogurt - 1 cucchiaino di lievito vanigliato in polvere senza glutine - 500 g di more - 1 limone non trattato - sale

- **1** Lavorate il burro molto morbido con 200 g di zucchero di canna. Unite la scorza grattugiata del limone, le uova una alla volta, alternandole con la farina e il lievito setacciati; aggiungete lo yogurt e un pizzico di sale e amalgamate gli ingredienti.
- **2** Versate l'impasto in uno stampo da plum cake di 8x24 cm, rivestito con carta da forno, e cuocete il dolce in forno già caldo a 180° per circa 45 minuti. Lasciatelo raffreddare.
- **3** Nel frattempo sciacquate le more, riunitele in una casseruola con lo zucchero rimasto e il succo del limone e cuocetele per 5-6 minuti fino a che iniziano ad ammorbidirsi. Lasciate raffreddare la composta e servitela con il cake.

FACILE ● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 50 minuti ● 285 cal/porzione



senza... glutine

Piatto Salvatore+ Marie,
tovagliolo Society. Nella
pagina accanto: piatto
Rosenthal, coltello
Villeroy&Boch, flûte
Leonardo
da La Rinascente.
Indirizzi a pag. 6



senza... zucchero

CIAMBELLA ALLE ALBICOCHE CON PRUGNE ALLO ZENZERO

PER 6 PERSONE

150 g di farina - 100 g di burro - 100 g di confettura di albicocche
senza zucchero - 4 uova - 1 cucchiaino di lievito vanigliato in polvere
- una decina di prugne rosse e gialle - 2 cm di radice di zenzero fresco - sale

- **1** Setacciate la farina con il lievito e riscaldare il forno a 180°. Montate il burro molto morbido con la confettura di albicocche e un pizzico di sale.
- **2** Unite le uova, una alla volta, mescolando e intervallando con un cucchiaino di farina poi aggiungete la farina rimasta. Versate l'impasto in uno stampo a ciambella del diametro di 20 cm e cuocete il dolce in forno per circa 40 minuti.
- **3** Sformate la ciambella su una gratella da pasticceria e fatela raffreddare. Lavate e asciugate le prugne, tagliatele a fettine sottili e conditele con lo zenzero pelato a lamelle sottilissime. Disponetele al centro della ciambella e servite. Se vi piace, completate con una leggera spolverizzata di zucchero a velo.

FACILE ● Preparazione 20 minuti ● Cottura 40 minuti ● 300 cal/porzione

LA DOLCE VITA DI CHIARA

Crostatine di uva bianca e nera

CROCCANTI, CON UN CUORE CREMOSO E IL FRESCO TOCCO
DELLA FRUTTA, SONO IDEALI A FINE PRANZO.
E OTTIME ANCHE PER UN BUFFET COUNTRY CHIC

ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini, a cura di Mariateresa Carlucci, foto di Michele Tabozzi





INGREDIENTI PER 6 PORZIONI

per la pasta frolla all'olio: 300 g di farina "00" - 100 g di zucchero semolato - 1 uovo intero - 1 tuorlo - 100 ml d'olio extravergine d'oliva - 1 limone piccolo non trattato - 1 cucchiaino di lievito per dolci - burro e farina per gli stampini
per la crema: 225 ml di panna - 50 g di zucchero semolato - 3 tuorli - la scorza grattugiata e il succo di 1 limone non trattato - 1 cucchiaino di limoncello
- 2 g di gelatina in fogli
per guarnire: 1 grappolo d'uva bianca - 1 grappolo d'uva nera

- **1** Per la pasta frolla: disponete la farina sulla spianatoia a fontana, mettete al centro l'uovo e il tuorlo leggermente sbattuti, lo zucchero, la scorza di limone e il lievito; versate l'olio, poco alla volta, e impastate aiutandovi con una forchetta e un tarocco (una spatola corta e larga) partendo dal centro e facendo assorbire man mano tutta la farina.
- **2** Lavorate l'impasto velocemente fino a formare un panetto omogeneo. Avvolgete il panetto in una pellicola e lasciate riposare in frigorifero per 30 minuti.
- **3** Riprendete la pasta frolla, stendetela tra 2 strati di pellicola, ritagliate 4 dischi di 12 cm e metteteli in 4 stampini da tartelletta di 9-10 cm imburrati e infarinati. Punzecchiate il fondo con una forchetta e cuocete in forno a 160° per 12 minuti. Lasciate raffreddare.
- **4** Per la crema. Mettete a bollire la panna in un pentolino con il succo del limone e unite la gelatina bagnata e strizzata. Sbattete i tuorli in una ciotola con lo zucchero, unite il mix di panna e amalgamate. Infine aggiungete la scorza grattugiata del limone e il liquore. Fate scaldare finché arriva quasi a ebollizione (82°) e lasciate raffreddare.
- **5** Lavate con cura l'uva sotto l'acqua corrente e staccate gli acini dal grappolo. Tagliate a metà gli acini e togliete i semi con la punta di un coltello.
- **6** Trasferite la crema in una tasca con bocchetta larga liscia, distribuitela nei gusci di pasta fredda e disponetevi sopra i mezzi acini d'uva alternando i colori. Se vi piace, potete anche tagliare gli acini a spicchi e formare un decoro floreale. Servite subito.

FACILE ● Preparazione: 40 minuti + riposo ● Cottura: 15 minuti

DELIZIOSA SEMPLICITÀ

Come la più classica delle pizze, anche queste tortine sono dedicate a una "grande Margherita". Non si tratta di una regina, e nemmeno di una principessa, bensì di una dolcissima bimba che ha la fortuna di avere una zia come **Chiara Patracchini** (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino). Madrina di battesimo, per il suo secondo compleanno cercava un regalo speciale. Non avendo a disposizione bacchetta e zucca magiche, ha messo a frutto la sua arte golosa per realizzare un dolce su misura per la piccola: semplice, bello e buono. Nascono così queste crostatine all'olio, farcite con una fresca crema e guarnite con un fiore di frutta. Con l'aggiunta del limoncello, Chiara ha pensato di inserirli quasi subito nella carta dei dessert del ristorante.



SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



PINOT NERO VILLA NIGRA 2009 DOC

La linea Cornelli di Colterenzio riunisce i più grandi cru prodotti con cura e passione, tra cui il Pinot Nero Villa Nigra 2009 DOC, un vino dal colore purpureo con riflessi rosso granato, dagli aromi fruttati di piccoli frutti rossi, ciliegia e spezie fini. Si abbina perfettamente a carni bianche, selvaggina e agnello.



SALI SPECIALI TAPPOMACINA

I Sali Speciali Cannamela abbinano tutti i plus della linea Tappomacina ai nuovi trend alimentari. La linea è composta da sei Sali: Iodato, Affumicato al legno di faggio italiano; Blu di Persia, Rosa dell'Himalaya, Grigio di Bretagna ed infine, Rosso all'alea delle Hawaii.



TALISKER STORM

Evoca il selvaggio mare delle Ebridi, il nuovo single malt prodotto da Talisker, l'unica distilleria che sorge nell'isola di Skye, al Nord delle coste scozzesi. Talisker Storm è intenso, con note marine più decise e vivaci rispetto al classico Talisker 10 anni di cui conserva il vigoroso carattere.



LE MONOPORZIONI CIRIO

Le monoporzioni Cirio offrono il sapore autentico del pomodoro di alta qualità in tre ricette della tradizione mediterranea: Sugo Classico al Pomodoro, Sugo di Pomodoro al Basilico e Sugo di Pomodoro al Peperoncino. Il formato è innovativo e offre una monoporzionevole ideale per condire un piatto di pasta ricco.



CHOCAPIC NESTLÉ

La nuova ricetta dei riccioli di grano al cioccolato CHOCAPIC contiene cereali integrali come ingrediente principale, calcio e vitamina D necessari per la crescita e lo sviluppo osseo ed un contenuto ridotto di zuccheri.



SANTAL FRUITEA

Fruitea è il primo succo che alla migliore frutta associa le migliori varietà di tè, offrendo un perfetto equilibrio di sapori, colori e profumi. Santal Fruitea non è quindi un tè aromatizzato alla frutta, ma è il succo di frutta con il tè. Tre le varianti: Frutti Rossi e Tea Rosso, Frutti di Bosco e Tea Nero e Frutti Bianchi e Tea Bianco.



I SALVAMINUTI PEDON

I Salvaminuti è un'ampia gamma di cereali e legumi ricchi di fibre, proteine e con pochi grassi. Precotti naturalmente per un utilizzo rapido e versatili in cucina, non richiedono ammollo, sono ideali per gustosi primi piatti, zuppe, insalate fredde e contorni.



MASCARPONE EXQUISIA

Il mascarpone Exquisa, realizzato solo con buon latte fresco dei pascoli bavaresi, è senza conservanti ed il suo gusto cremoso e delicato è il complemento ideale in ogni ricetta. Il mascarpone Exquisa è disponibile nel banco frigo nei due pratici formati da 250 o da 500 grammi.



FINISH POWER GELCAPS

La nuova formula gel di Finish Power GelCaps pulisce efficacemente ogni tipo di sporco ed è allo stesso tempo delicato sulle stoviglie, mantenendole come nuove più a lungo.

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

L'arte non solo stimola, ma è contagiosa. Lo sa bene Caitlin Freeman, maestra pasticciera del Blue Bottle Coffee Bar, che ha messo a punto una serie di dolcezze ispirate in tutto e per tutto ai capolavori del museo che ospita il suo caffè e che lei ama visitare nelle sue pause, il Museo di Arte Moderna di San Francisco. Raccolte in un bellissimo libro con le ricette ben spiegate, le sue opere culinarie sono capolavori da assaporare con il palato, oltre che con la vista.

MODERN ART DESSERT

Recipes for cakes, cookies, confections and frozen treats based on iconic works of art, di C. Freeman, Ten Speed Press, a circa 19 € (inmondadori.it e Amazon.it). In inglese



"I dessert che Caitlin Freeman ha creato per il Museo di Arte Moderna sono loro stessi capolavori. Il suo è un dono speciale, che condivide con chi legge questo volume"

Charlotte Bruckman, nota giornalista del settore e food author

OMEGA ME

16 menu e 80 squisite ricette, di Trenta Editore, a 19,50 €

Un libro per far conoscere i benefici degli Omega 3, i "grassi buoni", attraverso una cucina sana e golosa, fatta di ingredienti semplici e ideale per la gola e il benessere di grandi e piccoli. Gli autori delle ricette, 4 food blogger e 4 esperti nutrizionisti, propongono 16 menu, 80 ricette in totale, alla portata di tutti. Divisi per stagioni, le ricette sono accompagnate da idee e consigli.



CIBO DI STRADA

Il meglio dello street food in Italia, di Luca Iaccarino, Mondadori Electa, a 14,90 €

È di nuovo di moda: il chiosco torna alla ribalta, da quello d'antan a quello dello chef stellato. Giornalista e critico gastronomico torinese, Luca Iaccarino è andato a caccia di panzerotti, pani ca' meusa, frittelle, farinata e trippa per poi raccogliere il risultato delle sue prove "su strada" in questa ricca guida dello street food italiano.



L'ARROSTATO ARGENTINO IL GLICOMANE

La Piccola biblioteca di cucina letteraria, Slow Food Editore, entrambi a 5,90 €

Due nuove, imperdibili perle per la "Piccola biblioteca di cucina letteraria", l'elegante e interessante collana di Slow Food Editore che raccoglie scrittori, poeti e accademici italiani. Nel breve racconto "L'arrostato argentino" lo scrittore Massimo Carlotto riesce a immergere il lettore nell'atmosfera della pampa argentina e dell'antico rito della cottura dell'asado. Ne "Il glicomane" di Moni Ovadia, il geniale drammaturgo e scrittore ci offre una buffa storia, dalla comicità sottile, nella migliore tradizione dell'ironia surrealista yiddish.

NICHEL

L'intolleranza? La cuciniamo! di Tiziana Colombo, Silvana Editoriale, a 20 €

Con tanta determinazione ed entusiasmo l'autrice, fedele lettrice di Sale&Pepe e appassionata di cucina, ha imparato a convivere con l'intolleranza al nichel. In questo volume ha raccolto consigli, esperienze e 111 ricette per unire la salute al gusto.



SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



DISTILLATO DI NOCCIOLE RONER

Il Distillato di Nocciole, dal profumo goloso e fragrante, va ad arricchire la linea di distillati di frutta Classic di casa Roner. Ricco al naso, incontra il palato con delicati aromi tostati di cioccolato e con il gusto tipico di nocciola, pieno, articolato e persistente.



FIORE BAVARESE DI MEGGLE

Il Burro Fiore Bavarese è il burro originale tedesco prodotto con panna pastorizzata; è un burro di alta qualità dalla consistenza morbida, facilmente spalmabile, e dal sapore pieno e gustoso. È un ingrediente indispensabile per la preparazione di ogni tipo di pietanza e può essere utilizzato come condimento.



RIBOLLA GIALLA DI TORRE ROSAZZA

La Ribolla Gialla di Torre Rosazza è stata riconosciuta come la migliore in assoluto dalla Guida Vini Buoni d'Italia. Ribolla Gialla Friuli Colli Orientali DOC è un vino molto fresco e gustoso e ha convinto la giuria grazie alla sua eleganza, tecnica enologica trasparente ed espressione del territorio.



BRODO VEGETALE ALCE NERO

Alce Nero ha sviluppato una nuova ricetta del brodo vegetale granulare che, oltre a contare su una lista di ingredienti biologici, è priva di olio di palma e senza grassi aggiunti. Particolarmente adatto per la preparazione di brodi delicati per pastine, risotti, zuppe.



NUOVI PREPARATI CAMEO

cameo diventa protagonista del cake design con i nuovi kit per preparare a casa sfiziosi e irresistibili cupcakes al cioccolato, cupcakes alla vaniglia e deliziosi macarons. Grazie alla facilità di preparazione e al risultato garantito da cameo, si potranno realizzare irresistibili tortini decorati da colorate decorazioni.



BASE PER RISOTTO RISO GALLO

Base per Risotto di Riso Gallo, della linea Espresso, è la base ideale per preparare rapidamente un buon risotto: senza tostare il riso, né soffriggere la cipolla né sfumare con il vino. Senza coloranti, grassi idrogenati, glutammato monosodico aggiunto. Ricette sul sito www.chicchiriochi.com



VELO E VELO VANIGLIATO ERIDANIA

Nuove confezioni per Eridania Velo e Velo Vanigliato, gli zuccheri impalpabili ideali per decorare, glassare e preparare gustosi dessert senza cottura. I nuovi pack sono facili da dosare e comodi da stivare, in grado di mantenere inalterate le caratteristiche organolettiche del prodotto.



ANANAS E BANANE FRATELLI ORSERO

Le navi che trasportano gli ananas e le banane Fratelli Orsero permettono ai frutti di arrivare in soli 14 giorni in Italia: hanno temperatura controllata al decimo di grado e la catena del freddo viene mantenuta in ogni fase del trasporto.



NUNCAS PER LA LAVASTOVIGLIE

Lavastoviglie Super Sgrassante di Nuncas è un trattamento periodico speciale per sciogliere istantaneamente tutto il grasso che si accumula all'interno della lavastoviglie. Igienizza a fondo ed elimina i cattivi odori.

Profumi d'Oriente a casa nostra

WICKY PRIYAN, CHEF DEL RISTORANTE WICUISINE SEAFOOD DI MILANO, HA CREATO PER NOI DUE PIATTI ISPIRATI AI MAGICI SAPORI DEL SUO PAESE D'ORIGINE

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi

Il principio fondamentale a cui si ispira la cucina di Wicky Priyan è il rispetto della natura di ogni ingrediente. Per dirlo con le sue parole "...un alimento deve riuscire a trasmettere il meglio di sé: toccandolo e aspirandone il profumo provo le prime sensazioni, poi aggiungo, tolgo, sento, riprovo fino a percepire quell'armonia di sapori che cercavo...". Dopo questa esperienza sensoriale lo chef procede con tagli precisi, marinature, rapide cotture, secondo tecniche acquisite durante le numerose esperienze nel mondo, soprattutto in Giappone. E combinando colori e consistenze prepara piccoli capolavori. Come questi.



LA CUCINA NELL'ANIMA

Wicky Priyan è nato e cresciuto in Sri Lanka, in una famiglia che pratica da secoli la medicina ayurvedica e le arti marziali. Laureato in criminologia a Colombo, ha lavorato in Giappone, ma poi ha seguito la sua grande passione, la cucina. A Milano da sette anni, dopo aver lavorato come chef in alcuni prestigiosi ristoranti ha aperto un suo locale, il Wicky's Wicuisine Seafood, dove l'atmosfera serena e rilassante e le luci soffuse ricordano la magia delle notti stellate in Sri Lanka. Wicuisine Seafood, via San Calocero 3, tel. 02 97376505 (www.wicuisine.it)

ALICI CON INSALATA DI MANGO

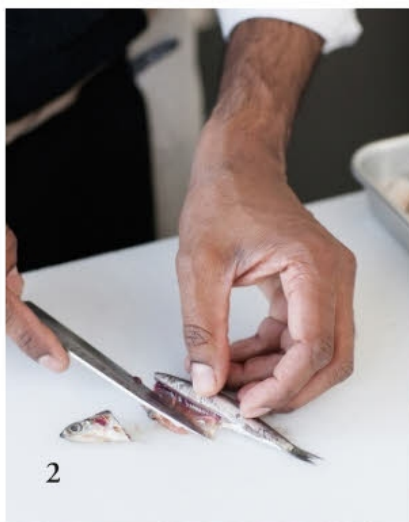
INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g di alici freschissime - 15 ml di aceto di vino bianco - 5 ml di Mirin (saké dolce) - 30 ml di olio di oliva - 2-3 foglie di basilico - sale - pepe Maldon per l'insalata: 2 mango indiani - 2 cipolle di Tropea - 150 g di pomodori datterini - 5 ml di succo di limone - 10 ml di miele - sale - pepe Maldon (nei negozi di cibi biologici ed etnici)

- **1** Sbucciate le cipolle e tagliatele a fette di circa 1/2 cm di spessore; immergetele man mano in acqua e ghiaccio.
- **2** Preparate le alici: eliminate la testa e incidetele sul ventre per eliminare le viscere.
- **3** Apritele, sfilate la lisca e tagliate via la codina.
- **4** Riducete le foglie di basilico in fine julienne.
- **5** Disponete le alici su un vassoio e conditele con l'aceto, il Mirin, sale, pepe; distribuitevi sopra la julienne di basilico. Mettetele in frigorifero a marinare per un'ora.
- **6** Prima di servire preparate i mango: eliminate le estremità, sbucciateli, poi tagliate la polpa a spirale, girando tutt'intorno con un coltello molto affilato.
- **7** Arrotolate la polpa di mango, appoggiatela sul tagliere e tagliatela a cubetti.
- **8** Lavate e asciugate i pomodori e tagliateli a metà. Al momento di servire scolate la cipolla, asciugatela e suddividetela nei piatti insieme ai cubetti di mango e ai pomodori; condite con il miele, il succo di limone, sale e pepe, distribuitevi sopra le alici e servite.



1



2



3



4



5



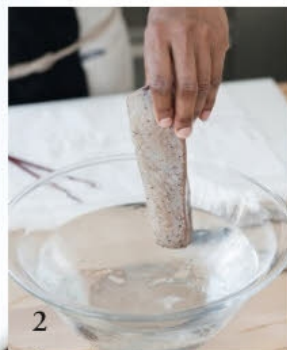
8



7



6



TONNO CON VERDURE E VINAIGRETTE ALLA SOIA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

400 g di filetto di tonno del Mediterraneo - 10 ml di olio d'oliva - 1 cucchiaino di sale - 1 cucchiaino di pepe
 per le verdure: asparagi - 1 spicchio di cavolo cappuccio
 - 1 cetriolo - 1 pezzetto di zenzero fresco
 - 1 carota - olio d'oliva - sale - pepe
 per la vinaigrette: 30 ml di acqua - 60 ml di salsa di soia
 - 30 ml di olio di avocado - 30 ml di aceto di miele - 15 ml di Mirin (saké dolce) - 15 ml di succo di limone - 1/2 cucchiaino di zenzero grattugiato - 1/2 spicchio di aglio

- **1** Salate e pepate il tonno; scaldate l'olio in una padella e rosolatevi il tonno, girandolo da tutte le parti, per 10 secondi.
- **2** Togliete il tonno dalla padella e immergetelo subito in acqua e ghiaccio; fatelo riposare per 2 minuti.
- **3** Pulite la carota e tagliatela a spirale girando tutt'attorno con il coltello, quindi riducetela a julienne; tagliate a julienne anche il cetriolo e il cavolo.
- **4** Immergete man mano tutte le verdure in acqua e ghiaccio. Saltate gli asparagi nella stessa padella utilizzata per rosolare il tonno, unendo un filo di olio. Sbucciate lo zenzero, tagliatelo a spirale, riducetelo a julienne e mescolatelo alle verdure nella ciotola con acqua e ghiaccio.
- **5** Per la vinaigrette raccogliete in una ciotola l'acqua, la salsa di soia, l'olio di avocado, l'aceto di miele, il Mirin, il succo di limone, l'aglio tritato e lo zenzero; scolate le verdure dall'acqua e conditele con olio d'oliva, sale e pepe. Tagliate il tonno a fettine, disponetele su un piatto, conditele con la vinaigrette di soia, sistemate al centro prima gli asparagi, poi le verdure a julienne e servite.

Buoni tagli a basso costo

CON FESA DI SPALLA, PANCIA,
PETTO E REALE SI POSSONO
OTTENERE TENERI ARROSTI
E MOLTI ALTRI PIATTI GUSTOSI

di Miriam Ferrari, in cucina Livia Sala,
foto di Maurizio Lodi, stylist Laura Cereda





FESA DI SPALLA

● Situata nella parte superiore della spalla è uno dei tagli più richiesti del quarto anteriore del vitello. Ha forma leggermente allungata e polpa compatta e piuttosto magra, adatta per arrosti, bistecchine, involtini e bauletti da cuocere in padella, ma anche per preparazioni in umido, come pizzaiole e spezzatini. Se acquistate un pezzo intero, prima di cucinarlo asportate le pelli e il sottile strato di grasso che lo ricopre (foto 1); se lo tagliate a fette o a tocchetti (foto 2) incidete gli eventuali nervetti che si evidenziano all'interno della polpa.

PANCIA E PETTO

● Questi due tagli, di forma piatta e consistenza un po' cartilaginosa, sono tra i più economici del vitello, a torto considerati di scarso valore gastronomico. Bastano pochi accorgimenti per ottenere ottimi risultati: sono infatti la base ideale per arrosti arrotolati e farciti (nella foto 1 l'incisione a "tasca" di un pezzo di pancia prima della farcitura) e per i cosiddetti "teneroni", strisce arrotolate e legate da cucinare in umido, che si trovano in vendita anche già pronte dal macellaio (foto 2).



REALE

● Questo taglio del vitello ha come base ossea le prime vertebre dorsali. Pur appartenendo al quarto anteriore, di solito poco apprezzato, ha un buon valore commerciale. Le sue carni, tenere e saporite, sono ottime arrosto o stufate e adatte a tutti i sistemi di cottura piuttosto lunghi: il lento calore consente alle parti grasse e alle cartilagini di sciogliersi e di arricchire il sugo di gusto e sostanza. Prima di cuocerlo è consigliabile pareggiarlo e legarlo per mantenerlo compatto (foto 1-2).



BOCCONCINI AL POMODORO

- **1** Tagliate a grossi dadi 600 g di fesa di spalla e fateli rosolare in una padella con 2-3 cucchiari di olio; scolateli su un piatto e teneteli da parte.
- **2** Tritate insieme uno scalogno, 2-3 foglie di sedano, 1 piccola carota e 30 g di pancetta; unite il trito al fondo di cottura della carne e fatelo soffriggere a fuoco basso; aggiungete una tazza di passata di pomodoro e cuocete per qualche minuto; rimettete nella padella i bocconcini di carne, regolate di sale, pepate, coprite e portate a cottura (occorreranno 15-20 minuti); alla fine spolverizzate con origano.

ARROSTO FARCITO AI FUNGHI

- **1** Incidete nello spessore 1 kg di pancia di vitello. Fate saltare in padella 150 g di porcini a fettine con uno spicchio di aglio e un filo di olio; scolateli, tritateli e mescolateli a 200 g di polpa di maiale macinata, una manciata di erbe tritate, 1 uovo, poco pangrattato e parmigiano. Farcite con il composto la carne e chiudete l'apertura.
- **2** Spolverizzatela con un trito di rosmarino, rosolatela in un tegame con poco olio, bagnatela con un bicchierino di vermut secco e cuocetela per circa un'ora e mezzo unendo ogni tanto poco brodo.



ARROSTO DI REALE IN SALSA DI VERDURE

- **1** Distribuite sul fondo di una teglia unta di olio 1 costola di sedano, 1 cipolla e 1 carota a pezzetti. Paregiate e legate 1 kg di reale di vitello infilando sotto lo spago 1 rametto di rosmarino, salvia e alloro; salatelo, pepatelo e sistematelo nella teglia.
- **2** Fatelo rosolare in forno a 200°, bagnatelo con 1/2 bicchiere di vino bianco e altrettanto brodo, poi continuate la cottura a 180° per circa un'ora e mezzo, cospargendolo spesso con il suo sugo; alla fine scolatelo, frullate il fondo con le verdure e servite la salsa ottenuta con l'arrosto affettato.

MINIGUIDA AI CONTORNI

● PER I BOCCONCINI

Una polenta morbida raccoglierà bene il ghiotto sughetto di pomodoro; in alternativa il classico purè di patate o semplicemente piccole patate a vapore o riso bollito.

● PER L'ARROSTO FARCITO

Per i patiti di funghi porcini trifolati

anche come contorno; per gli altri un bel piatto di verdure grigliate.

● PER L'ARROSTO DI REALE

Già arricchito con la salsa di verdure può anche non prevedere alcun contorno, ma chi non vuole rinunciarvi può puntare su verdure di stagione arrostiti in padella oppure su piccole crocchette di patate.

● NOMI REGIONALI

FESA DI SPALLA: fesone di spalla, polpa di spalla, sodo di spalla, scorza di spalla, spallone

PANCIA: bamborino, bigolo, petto sottile, bruschetto

REALE: sottospalla, fracosta, fallata di lombo, rosciale, spinello, sfilatura di costa, lattughello.



NEL PROSSIMO NUMERO: CARRÉ, LOMBATA, COSCIA DI MAIALE

Far bretone

**VIENE DALLA BRETAGNA QUESTO MORBIDO DOLCE
DI CREMA, ARRICCHITO TRADIZIONALMENTE
CON PRUGNE SECCHE RINVENUTE IN RUM O SIDRO**

di Francesca Tagliabue, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi, styling Laura Cereda

Il far è un dolce sobrio, essenzialmente un flan dalla consistenza morbida, spesso arricchito con frutta e cotto nel forno caldo. Perfetto nella sua semplicità, di ingredienti come di esecuzione, è un comfort food alla francese, ideale da servire tiepido con il tè nelle serate invernali o freddo nei mesi caldi. Cibo contadino per eccellenza, deve la sua speciale bontà alla genuinità degli ingredienti, che le massaie bretoni avevano a disposizione freschi di fattoria, come il locale burro, leggermente salato. Nato secoli fa nelle cucine di campagna -la prima traccia scritta della ricetta risale al 18° secolo- come gli altrettanto rustici cugini,



clafoutis e tarte tatin, il far breton ha varcato i confini della Bretagna e ha conquistato un posto fra i gâteau francesi più noti all'estero, al pari della sontuosa Saint Honoré, del goloso Paris-Brest o degli ambiziosi éclair. Come tutte le ricette di cucina popolare, il far negli anni ha subito trasformazioni e variazioni, secondo i tempi, i gusti e le aree geografiche. A Saint-Pol-de-Léon, nella Bretagna che si affaccia direttamente sul Canale della Manica, lo si fa senza aggiungere frutta, semplicemente spolverizzato di zucchero; nella penisola del Quiberon, nel Golfo di Biscaglia, si cucina secondo la ricetta classica; a Brest preparano il far aux griottes, con le ciliegie sotto spirito (senza naturalmente rivenirle nel liquore) oppure in una versione con l'uvetta; altrove si mescolano albicocche secche alle prugne. Di solito viene servito tagliato a fette o a quadrati, ma anche morbidissimo in cocotte monodose. Il tipico far breton aux pruneaux è preparato con prugne secche, ammolate in rum o sidro, che in Bretagna è di casa. Se preferite una versione senza alcol, potete sostituirlo con un blando tè Earl Grey, che si sposa a meraviglia con le prugne.



CON LA FRUTTA FRESCA

In stagione, si può preparare il far breton con prugne fresche, private del nocciolo. Pesate la stessa quantità utilizzata per la frutta secca: pulitela e tagliatela a pezzi o a metà, mettetela in una larga padella con 300 ml di acqua bollente profumata con un bicchierino di Armagnac, l'acquavite di vino francese (che si abbina in modo ideale con il gusto acidulo delle prugne). Cuocete sulla fiamma medio bassa, mescolando la frutta con un cucchiaino di legno, finché il liquido è quasi completamente evaporato. Una volta raffreddata, la frutta risulta leggermente sciroppata e profumata di Armagnac. Utilizzatela poi come da ricetta a fianco.

FAR BRETON AUX PRUNEAUX (FAR BRETONE ALLE PRUGNE)

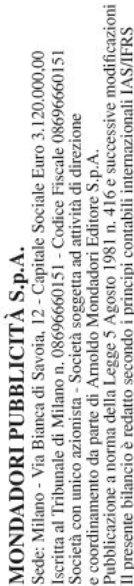
PER 6 PERSONE

250 g di farina 00 - 1 litro di latte - 175 g di burro salato + quello per lo stampo
- 175 g di zucchero semolato - 6 uova - 1 bicchierino di rum (oppure tè leggero)
- 20 prugne secche denocciolate

- **1** La sera precedente mettete le prugne in ammollo nel rum (o nel tè, se lo usate). Scaldare il latte in un tegame sulla fiamma molto bassa e scioglietevi il burro e lo zucchero, mescolando (potete usare il burro tradizionale, aggiungendo 1-2 pizzichi di sale). Togliete dal fuoco e fate raffreddare.
- **2** Sgusciate le uova in un'ampia ciotola, sbattetele con una frusta a mano incorporando, poco alla volta e amalgamando bene, la farina setacciata. Quando il composto apparirà liscio e senza grumi, incorporatevi il composto di latte con un cucchiaino di legno. Scolate le prugne e aggiungetele per ultime all'impasto, mescolando ancora per amalgamare bene gli ingredienti.
- **3** Imburrate una tortiera rotonda di porcellana a bordi alti di circa 28 cm di diametro sul fondo e sulle pareti. Versatevi il composto e infornate. Cuocete nel forno caldo a 200° per 45 minuti, verificando la cottura con la punta di un coltello al centro del dolce: dovrà affondare morbidamente ma uscire pulito. Lasciate raffreddare leggermente e servire direttamente dalla tortiera.

FACILE

● Preparazione 15 minuti + il riposo ● Cottura 45 minuti ● 380 cal/porzione



Stato patrimoniale al 31 dicembre 2012		Conto economico Esercizio 2012	
ATTIVO	(Valori in Euro)	PASSIVO	(Valori in Euro)
Attività immateriali	13.891	Capitale sociale	3.120.000
Investimenti immobiliari		Riserva sovrapprezzo azioni	
Terreni e fabbricati		Altre riserve e risultati portati a nuovo	5.924.592
Impianti e macchinari		Utile (perdita) dell'esercizio	-6.509.199
Altre immobilizzazioni materiali	581.993		
Immobili, impianti e macchinari	581.993	TOTALE PATRIMONIO NETTO	2.535.393
Partecipazioni contabilizzate al costo	2.847.222	Fondi	985.146
Altre partecipazioni		Indennità di fine rapporto	2.520.779
Totale partecipazioni	2.847.222	Passività finanziarie non correnti	
Attività finanziarie non correnti	2.143.895	Passività per imposte differite	40.337
Attività per imposte anticipate	899.907	Altre passività non correnti	
Altre attività non correnti			
TOTALE ATTIVITÀ NON CORRENTI	6.486.908	TOTALE PASSIVITÀ NON CORRENTI	3.546.262
Crediti tributari	2.914.863	Debiti per imposte sul reddito	4.726.316
Altre attività correnti	304.038	Altre passività correnti	75.168.266
Rimanenze		Debiti commerciali	14.200.021
Crediti commerciali	89.835.013	Debiti verso banche e altre passività finanziarie	
Altre attività finanziarie correnti	631.149		
Cassa e altre disponibilità liquide equivalenti	4.287		
TOTALE ATTIVITÀ CORRENTI	93.689.350	TOTALE PASSIVITÀ CORRENTI	94.094.603
Attività destinate alla dismissione		Passività destinate alla dismissione	
TOTALE ATTIVO	100.176.258	TOTALE PASSIVO	100.176.258
ELENCO DELLE TESTATE SERVITE		ELENCO DELLE TESTATE SERVITE	
• AUTOMOBILE CLUB		• EVO	
• CAMBIO PANORAMALTO		• FAMIGLIA CRISTIANA	
• CASABELLA		• FLAIR	
• CASAFACILE		• FOCUS	
• CHI		• FOCUS D&R	
• CIAK SI GIRÀ		• FOCUS EXTRA	
• CONFIDENZE TRA AMICHE		• FOCUS JUNIOR	
• CUCINA MODERNA		• FOCUS PICO	
• CUCINA NO PROBLEM		• FOCUS WILD	
• DONNA MODERNA		• GEO	
• PROMETEO		• GRAZIA	
• SALE & PEPE		• GRAZIACASA	
• STARBENE		• GUIDA CUCINA	
• TELEPIÙ		• GUIDA TV	
• TU STYLE		• IL FOGLIO	
• TV SORRISI E CANZONI		• INTERNI	
• VERDE FACILE		• MEN'S HEALTH	
• VIVERE IN ARMONIA		• PANORAMA	
• PANORAMA ICON		• PANORAMA	
• PC PROFESSIONALE		• PC PROFESSIONALE	

Tovaglia Stamperia
Bertozzi; oliere Giannini
(prima da sinistra)
e Ichendorf.

Bontà. extravergine

ECCELLENZA ITALIANA PER ANTONOMASIA,
IL PRODOTTO DELLA SPREMITURA DELLE OLIVE HA
STORIA ANTICA, QUALITÀ ATTUALISSIME E INFINITE
INTERPRETAZIONI. NE ABBIAMO PROVATE SEI,
IN RICETTE GOURMAND DI RICERCATA SEMPLICITÀ

foto di Felice Scoccimarro/Alkèmia, ricette di Daniela Malavasi, in cucina Claudia Compagni,
styling di Stefania Aledi, abbinamenti e commenti agli oli di Davide Ottolini

Fontanara

L'uliveto Fontanara, più di 3 mila piante di vecchia e nuova generazione, si trova nella suggestiva cornice del Parco naturalistico Della Musella sulla collina veronese. Un modernissimo impianto di irrigazione, la raccolta manuale, la frangitura in giornata, l'estrazione a freddo in assenza di ossigeno e l'imbottigliamento immediato sono alcune delle caratteristiche del processo produttivo che permette di esaltare le virtù del favorevole microclima della zona. Nella modernissima sede dell'azienda si trova anche un'area per degustazioni e corsi di approfondimento.

● www.fontanara.it, tel. 045 8394687

Merluzzo al timo con patate, olive e cipolle,

pag. 129



L'OLIO

Extravergine d'oliva 100% italiano Selezione Fontanara

L'attenta raccolta e l'accurata lavorazione delle olive, esclusivamente italiane, di questa selezione, ottenuta dalle varietà Leccino, Frantoio, Favarol e Grignano, permette la produzione di un olio di qualità, di particolare equilibrio gustativo. Colpisce la fragranza di foglia e frutta, che ben si sposa a piatti semplici come un'insalata e che esalta anche preparazioni aromatiche come questo ricco pesce. All'assaggio la sensazione garbatamente amara e piccante incontra in una chiusura armonica la tendenza dolce di merluzzo e patata.

Tavolo Made a mano,
piatti Caterina von Weiss

L'OLIO

Extra vergine di oliva "Classico" Salvagno

Il microclima, i metodi di raccolta e lavorazione e l'esperienza di oltre un secolo d'arte frantoiana permettono di ottenere un prodotto di immediata piacevolezza, perfetto in una pasta e fagioli come nell'uso a crudo su pesce, carne e verdure. La sua particolare densità governa le consistenze degli ingredienti del nostro piatto, a partire da quella del polpo. Il profumo, continuo, ampio e persistente, dalle note fruttate e mandorlate, si unisce ai composti sentori di sedano e finocchietto.



Polpo alla piastra con pomodorini e sedano,

pag. 129

Salvagno

Dalla potatura degli olivi alla raccolta, dalla spremitura alle scelte di marketing: seguire tutti i passaggi del ciclo produttivo e trovare i canali per raggiungere il consumatore ideale è la filosofia di questa storica azienda attiva sulle colline veronesi da generazioni. La qualità dell'olio, distribuito in farmacie, erboristerie, centri di prodotti naturali e direttamente ai privati, è frutto di un equilibrio tra la tradizionale vocazione artigianale e un continuo lavoro di innovazione.

● www.oliosalvagno.it, tel. 045 526046

Tovaglia e tovagliolo
Stamperia Bertozzi,
insalatiera Caterina
Von Weiss, ciotolina
Rina Menardi



Zuppetta di finferli, pag. 128

L'OLIO

Extravergine di oliva DOP Olearia del Garda

Grazie al particolare microclima del Lago di Garda, dove trovano un habitat ideale le olive delle cultivar Casaliva, Frantoio e Leccino, si ottiene un olio delicato, dal sentore lievemente fruttato e dai ricordi di mandorla, perfetti su piatti intensi come un manzo all'olio, un carpaccio o un pesce d'acqua dolce. Ideale anche sulle lievi note aromatiche dei finferli di questa zuppetta e sui tenui richiami di tostatura: la gradevole sapidità dell'olio si contrappone alla tendenza dolce della preparazione.

Olearia del Garda

Tra agavi, oleandri, rosmarini e lecci gli antichi ulivi punteggiano i terrazzamenti affacciati sul lago di Garda, attorno a Malcesine. Qui è nata nei primi anni Ottanta l'Olearia del Garda, un'azienda giovane ma molto vivace, tanto da richiedere la creazione di una nuova sede a Bardolino già nel 1987. Il suo successo è favorito dalla particolare duttilità dell'extravergine del Garda (l'olio prodotto più a Nord nel mondo) e dalla scelta di metodi tradizionali, come la raccolta a mano, la molitura e la frangitura delle olive a freddo.

● www.oleariadelgarda.com, tel. 045 6210722

Tovaglia e tovagliolo
Stamperia Bertozzi,
piatto fondo e casseruola
Caterina Von Weiss

Frantoio di Santa Téa

Sono trascorsi quasi 5 secoli da quando, nel 1585, tre fratelli acquistarono per 300 soldi il podere di Santa Téa a Reggello (Firenze) con l'annesso frantoio. Da allora la famiglia Gonnelli ha tramandato da una generazione all'altra l'arte di coltivare olive e di produrre olio; abilità completate nell'ultimo secolo da innovazioni tecnologiche d'avanguardia. Oggi Gonnelli conta 60 mila piante di diverse cultivar (varietà) tutte in provincia di Firenze e Siena, da cui ottiene diverse tipologie di olio, tra cui Fruttoso, Monocultivar Frantoio, Igp Toscano e Dop Chianti Classico: in tutto 300 mila litri d'extravergine.

● www.gonnelli1585.it, tel. 05540868117

**Tagliata al vapore
con pane croccante,**
pag. 129



Tavolo in pietra Made a
mano, ciotolina Caterina
Von Weiss, tovagliolo
Stamperia Bertozzi

L'OLIO

Fruttoso Frantoio di Santa Téa Gonnelli 1585

Le olive delle varietà Frantoio e Moraiolo, ancora verdi, al primo stato di maturazione del frutto, sono raccolte rigorosamente a mano e in tempi brevissimi spremute a freddo, con il metodo di frangitura a ciclo continuo. Le sensazioni piacevolmente bilanciate di piccante e amaro esaltano il gusto definito dei piatti a base di carne rossa. Il profumo intenso di oliva fresca con cenni leggeri di erbe selvatiche si sposa con le verdure crude e ben governa le cadenze aromatiche di un piatto come la nostra tagliata.

Carapelli Firenze

Qualità, selezione, cura e attenzione ai prodotti, una tradizione consolidata e una grande capacità di innovare sono le parole chiave su cui Carapelli ha costruito successo e notorietà. Nata nel 1893 a Montevarchi in Toscana, Carapelli ha attraversato il '900 accompagnando la storia gastronomica del Paese e l'affermazione dell'extra vergine come ingrediente fondamentale della dieta mediterranea, essenziale nella quotidianità degli Italiani. Un successo che ha reso Carapelli ambasciatore italiano dell'extra vergine di qualità all'estero e che ne testimonia la passione per l'arte olearia, la competenza e il radicamento ai valori del territorio, la Toscana, dove lavora da 120 anni.

● www.carapelli.it, tel. 055 80541



L'OLIO

100% Oro Verde italiano Carapelli

Frutto dell'accurata selezione di soli oli extra vergini 100% italiani di alta qualità, le sue caratteristiche sono ufficialmente certificate dal CSQA, società italiana che offre servizi di certificazione, garanzia di qualità e proprietà nutrizionali. Un olio dal profilo aromatico articolato, dall'approccio equilibrato al palato e persistente, ideale per assolvere un compito impegnativo, quale l'accordo a piatti semplici ma gustosi, come le insalate o i pinzimoni e queste bruschettine approntate con un gran numero di differenti ingredienti.

Bruschettine mediterranee, pag. 128

Tovaglia Stamperia
Bertozzi, tagliere di
Caterina Von Weiss
Brocca Ceramiche
Fasano, Bicchieri
Bormioli Rocco

L'OLIO

Extra Vergine di Oliva

Alce Nero con cartà d'identità

Le olive, cultivar italiane tra cui Coratina, Ogliarola e Carolea, sono raccolte a mano da ottobre a gennaio e lavorate con l'estrazione a freddo. Il risultato è un olio verde con riflessi gialli accennati, dall'aroma gradevolmente fruttato e penetrante, che si abbina alle verdure, crude e cotte, alle minestre di cereali e al pesce grigliato. In particolare si accosta ai sentori agrumati, di arancia, limoni ed erbe del guazzetto. Le lievi note amare e piccanti esaltano le delicate sensazioni dei gamberoni.

Gamberoni in
guazzetto alle erbe
e agrumi, pag. 128



Alce Nero

Un marchio dagli anni Settanta simbolo del biologico, che caratterizza i prodotti di oltre mille agricoltori e apicoltori impegnati in Italia e nel mondo a realizzare cibi buoni, sani e nutrienti. Tra i tanti prodotti Alce Nero, dalla pasta alle passate, dai frollini ai mieli e alle composte, l'Olio Extravergine è il frutto del lavoro di circa 40 olivicoltori che operano nel rispetto del disciplinare bio. Il lotto sull'etichetta permette di conoscere tramite il sito la provenienza della bottiglia e le caratteristiche sensoriali.

● www.alcenero.com (seguici su fattidibio.com, facebook e twitter)

Tavolo in pietra made
a mano piatto Caterina
Von Weiss



BRUSCHETTINE MEDITERRANEE

PER 4 PERSONE

2 baguette - olio 100 % Oro Verde italiano Carapelli - sale - pepe
per i pomodorini confit: 120 g di pomodorini - 1 cucchiaino di piccole olive taggiasche - 10 g di pinoli - 1 cucchiaino di capperi dissalati - 1 rametto di basilico - zucchero - 1/2 spicchio d'aglio fresco - olio - sale - pepe
per i fagiolini e menta: 100 g di fagiolini fini - 40 g di pecorino dolce - 1/2 spicchio d'aglio fresco - olio - 1 rametto di menta - sale
per ricotta e fave: 80 g di ricotta di pecora - 40 g di fave (anche surgelate) - 1 punta d'aglio fresco - 1 rametto di maggiorana - olio - sale - pepe
per il tonno e cipolla: 80 g di tonno fresco - 1 spicchio di cipolla rossa - 1 cucchiaino di olive nere denocciolate - 2 scorzette d'arancia non trattata - 1 pomodoro essiccato - olio
per lo chèvre e pistacchi: 60 g di chèvre - 20 g di spinacini da insalata - 10 g di pistacchi di Bronte - 1/2 mela verde.
per le bruschette aglio e olio: 2 spicchi d'aglio fresco - olio

- **1** Per il confit. Lavate i pomodorini, tagliateli a metà e trasferiteli con la parte tagliata verso l'alto in una teglia foderata con carta da forno. Cospargeteli con un pizzico di zucchero, sale, pepe e l'aglio tritato finissimo, trasferiteli in forno a 140° e cuoceteli un'ora. Tostate i pinoli in una padella antiaderente. Mescolate i pomodori con i capperi, i pinoli, le olive e le foglie di basilico. Condite con l'olio e fate raffreddare.
- **2** Per i fagiolini e menta. Mondate i fagiolini, lessateli in acqua bollente salata per 10-15 minuti, scolateli ancora croccanti, trasferiteli in acqua fredda, sgocciolateli, tagliateli a

cubettini e conditeli con un filo d'olio e la punta l'aglio (che poi eliminerete). Mescolate al pecorino a pezzettini e alla menta. Regolate di sale.

- **3** Per la ricotta e fave. Sbollentate mezzo minuto le fave, eliminate la pellicina e passatele grossolanamente al mixer con l'aglio sbucciato.
- **4** Per il tonno e cipolle. Scaldate bene la piastra, scottate la fettina di tonno pochi istanti per parte. Tagliatela a cubetti, conditela con un filo d'olio, mescolatela alle olive a filetti e alla cipolla passata al mixer con le scorzette e il pomodorino secco.
- **5** Per lo chèvre e pistacchi. Sbollentate i pistacchi, spellateli, e tritateli. Pulite gli spinacini e spezzettateli. Mescolate i pistacchi, gli spinacini, la mela a tocchetti e lo chèvre a scaglie.
- **6** Completate il piatto. Ricavate dal pane 24 fette, tostatele e conservatele al caldo. Distribuite su 4 i pomodorini confit; farcitene 4 con i fagiolini e menta; su 4 mettete la ricotta, pepate e completate con il mix di fave e con la maggiorana; completatene 4 con il condimento di tonno e cipolle; rifinitene 4 con il chèvre e pistacchi; sbucciate i due spicchi d'aglio, tagliateli a metà e strofinateli sulle ultime 4 bruschette. Condite tutto con un olio crudo e servite.

FACILE

- Preparazione 30 minuti
- Cottura 1 ora e 20 minuti



GAMBERONI IN GUAZZETTO ALLE ERBE E AGRUMI

PER 4 PERSONE

20 gamberoni - 1 cipolla
 - 1 carota - 1/2 gambo tenero di sedano - 1 scalogno
 - 1 cucchiaino scarso di passata di pomodoro - 1 cucchiaino di scorza grattugiata di limone non trattato - 1 cucchiaino di

scorza grattugiata d'arancia non trattata - 1 mazzetto di basilico e di erba cipollina - olio Extra Vergine di oliva Alce Nero con carta d'identità - sale - pepe

- **1** Sbucciate la cipolla, pulite carota e sedano, tritateli fini e fateli appassire a fuoco dolce con 2 cucchiaini d'olio in una casseruola per 5 minuti circa. Pulite i gamberoni, lavateli, tenetene da parte 4 interi e staccate teste e carapace dei rimanenti. Trasferite questi ultimi nel soffritto e fateli rosolare per 5 minuti. Copriteli d'acqua, fatela ridurre a metà, filtrate il brodetto e aggiungete la passata di pomodoro.
- **2** Sbucciate lo scalogno, tritatelo e fatelo rosolare in un'altra casseruola con 2 cucchiaini d'olio. Aggiungete i gamberoni interi e le code, le scorze degli agrumi e rosolateli a fuoco vivace per 3 minuti circa. Unite il brodetto e una spolverizzata di erbe tritate, regolate di sale, pepate e cuocete a fuoco dolce per 10 minuti circa. Distribuite i gamberoni nei piatti, irrorateli con il brodetto, un giro di olio crudo e profumateli con un'altra spolverizzata di erbe fresche.

FACILE

- Preparazione 20 minuti
- Cottura 40 minuti



ZUPPETTA DI FINFERLI

PER 4 PERSONE

600 g di finferli - 1 cipolla piccola - 2 spicchi d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 1/2 litro di brodo leggero di carne - 40 g di farina - 8 fettine di pane - olio extravergine di oliva DOP Olearia del Garda - sale - pepe

- **1** Tostate la farina in una padella antiaderente ben calda, sempre mescolando, finché diventa di color

nocciola. Sbucciate l'aglio e la cipolla e tritate quest'ultima con metà prezzemolo. Pulite i finferli, passateli in acqua fredda e sale, per eliminare il retrogusto lievemente amarognolo, sgocciolateli e tagliate a metà i più grossi sezionando anche il gambo. Rosolateli in una casseruola con 2 cucchiaini d'olio, il trito di cipolla e prezzemolo e l'aglio schiacciato.

● **2** In un'altra pentola portate a ebollizione poco brodo, stemperatevi la farina tostata, unite il resto del brodo, fate bollire per 5 minuti, filtrate e versate nella casseruola dei funghi. Cuocete a fuoco dolce per 15 minuti circa e regolate di sale.

● **3** Fate abbrustolire il pane e distribuitelo sul fondo delle ciotole, unite la zuppeta, cospargetela con il prezzemolo rimasto tritato e pepe, completate con un filo d'olio crudo.

FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 30 minuti



TAGLIATA AL VAPORE CON PANE CROCCANTE

PER 4 PERSONE

2 costate alte di manzo di 500 g l'una - 1 litro di brodo vegetale - 1/2 porro - 1 mazzo di rosmarino - 1 foglia di alloro - 3 fette di pancarré - olio extravergine di oliva fruttoso Frantoio di Santa Tèa - fleur de sel - pepe

● **1** Tagliate a metà il porro nel senso della lunghezza, pulitelo e lavatelo. Portate a bollore il brodo nel cestello inferiore della vaporiera e aggiungete il porro, un rametto di rosmarino e l'alloro. Foderate il cestello forato con i rametti più teneri del rosmarino, unite le costate e cuocetele 15 minuti.

● **2** Spezzettate il pane, passatelo grossolanamente al mixer con qualche ago di rosmarino, rosolatelo

in padella con un filo d'olio e conservatelo al caldo. Trasferite le costate sul tagliere, attendete qualche istante e poi tagliatele a fette spesse. Distribuitele nei piatti individuali, conditele subito con un filo d'olio, una macinata di pepe, il fleur de sel e cospargetele con il pane al rosmarino. Servite subito.

FACILISSIMA

● Preparazione 15 minuti
● Cottura 15 minuti



MERLUCCIO AL TIMO CON PATATE, OLIVE E CIPOLLE

PER 4 PERSONE

4 tranci di 200 g l'una di merluzzo fresco - 1 mazzetto di timo - 4 patate medie - 2 piccole cipolle - 50 g di grosse olive verdi e nere - olio extra vergine di oliva 100 % italiano selezione Fontanara - sale - pepe

● **1** Sbucciate le patate, lavatele, tagliatele a fettine molto sottili, mettetele in acqua fredda per mezz'ora, mescolatele con le mani, rinnovando spesso l'acqua finché sarà trasparente e priva di amido. Sgocciolatele e asciugatele. Sbucciate le cipolle e tagliatele a spicchi.

● **2** Lavate i tranci di merluzzo e sistemateli in una teglia bassa e capiente, aggiungete le patate, le cipolle e le olive. Profumate con qualche rametto di timo, salate, pepate, irrorate la preparazione con l'olio, fate cuocere in forno caldo a 180° per 30 minuti circa. Al termine eliminate il timo, aggiungete una spolverizzata di foglioline fresche, un filo d'olio crudo e servite.

FACILISSIMA

● Preparazione 15 minuti
● Cottura 30 minuti



POLPI ALLA PIASTRA CON POMODORINI E SEDANO

PER 4 PERSONE

2 piccoli polpi puliti - 500 g di pomodorini a grappolo - 1 cuore di sedano verde - 1 mazzetto di foglie tenere di sedano - 1 ciuffo di finocchietto - semi di finocchio - olio extra vergine di oliva classico Salvagno - sale - pepe

● **1** Lavate i polpi, immergeteli per due volte nell'acqua bollente, tenendoli con una pinza, per ammorbidirne la fibra, lessateli per 15 minuti a fuoco dolce e fateli intiepidire nell'acqua di cottura. Sgocciolateli, tagliateli a pezzi, metteteli in una ciotola e conditeli con un filo d'olio e una macinata di pepe.

● **2** Pulite i pomodori, lavateli, tagliate a metà i più grossi e cospargeteli con i semi di finocchio e qualche foglia di sedano spezzettata fine. Conditeli con un cucchiaino d'olio e fateli insaporire 20 minuti. Pulite il gambo di sedano, tagliatelo a pezzi e frullatelo con metà delle foglie di sedano rimaste, il finocchietto fresco, un pizzico di sale e olio crudo. Trasferite la salsa in una ciotola al fresco.

● **3** Scaldate su fuoco vivace la piastra e, quando è ben calda, fatevi cuocere i polpi finché saranno abbrustoliti.

● **4** Intanto fate saltare in padella i pomodori conditi, per pochi minuti a fuoco vivace. Toglieteli dal fuoco, salateli leggermente e mescolateli ai polpi abbrustoliti. Aggiungete anche una spolverizzata delle foglie di sedano rimanenti e un ultimo giro d'olio e portate in tavola con la purea di sedano crudo, fredda, servita in una ciotolina a parte.

FACILE

● Preparazione 30 minuti + riposo
● Cottura 20 minuti

NEL NUMERO DI OTTOBRE



TEMPO DI VENDEMMIA

Una giornata tra i filari carichi a raccogliere grappoli turgidi e a godere con gli amici di un gradevole tepore autunnale, attorno a una tavola imbandita. Con un pranzo speciale, che sa di antico, di buono, di uva e di vino.



CIPOLLE

Non solo basi e soffritti: l'aspra delicatezza di questi bulbi bianco rosacei interpreta sofisticati gratin, morbidi flan e ghiotti stuzzichini con i salumi.



PIES FOR DINNER

I segreti e la storia di queste delizie anglosassoni in versione dolce (alla crema di limone, alle noci...) e salata (di pollo, di coniglio...).

in edicola dal 20 settembre

SALE&PEPE

n. 9 SETTEMBRE 2013

DIRETTORE RESPONSABILE

Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE

Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Mariateresa Carlucci carlucci@mondadori.it (caposervizio)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Monica Pilotto pilotto@mondadori.it (vicecaposervizio)
Silvia Bombelli silvia.bombelli@mondadori.it
Cristiana Cassé cristiana.casse@mondadori.it
Daniela Falsitta falsitta@mondadori.it
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it
Silvia Tatozzi silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA

Silvano Vavassori vavassori@mondadori.it (caporedattore)
Daniela Arsuffi arsuffi@mondadori.it (caposervizio)
Loredana Maestri maestri@mondadori.it (caposervizio)
Cristina Papi cpapi@mondadori.it (caposervizio)
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Silvia Viganò silvia.vigano@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE

Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca fotografica)

PROGETTO GRAFICO

Roberto Porta porta@mondadori.it

HANNO COLLABORATO

Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Fiammetta Bonazzi, Patrizia Cantoni, Marina Cella, Laura Cereda, Claudia Compagni, Miriam Ferrari, Paola Mancuso, Barbara Mantovani, Alessandro Pasinelli Studio, Chiara Patracchini, Antonella Pavanello, Livia Sala, Sandro Sangiorgi, Mariarosa Schiaffino, Francesca Tagliabue, Mariarosa Schiaffino, Beatrice Spagioni, Silvia Valsina, Paola Volpári

Foto: Alkèmia, Marco Azzoni/MDA, Adriano Brusaferrì, Luca Colombo/Studio XL, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Michele Mulas, Stefania Sainaghi, Michele Tabozzi

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI

Volete fare un abbonamento o dovete segnalare un disservizio?
Tel. 199111999 (da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 19.00; costo massimo della telefonata € 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta, per cellulari costi in funzione dell'operatore); per chiamate dall'estero +39.041-509.90.49; fax 030-772387; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; internet: www.abbonamenti.it

Servizio collezionisti Avete perso un numero di Sale&Pepe? tel. 199162171; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it
Distribuzione Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.p.A.

REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.

CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mondadori Pubblicità S.p.A.

SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (Mi) - Tel. 02/7542.1 - Fax 02/75422302. © 2002 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. - Milano. Tutti i diritti di proprietà letteraria e artistica riservati. Manoscritti e foto anche se non pubblicati non si restituiscono.

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986.

Stampa ELCOGRAF S.p.A., via Mondadori, 15, Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl. Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 0295103250; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it



Accertamento Diffusione
Stampa - Certificato
n. 7490 del 20 dicembre 2012



Questo periodico è iscritto
alla FIEG Federazione
Italiana Editori Giornali

SALE&PEPE SUL TUO IPAD

Da oggi puoi leggere Sale&Pepe anche sul tuo iPad con la nuova app di sfoglio digitale. Scarica subito l'applicazione di Sale&Pepe magazine dall'Apple Store (oppure fotografa il codice QR qui a destra).



Inoltre, sul sito www.abbonamenti.it troverai le offerte per abbonarti a Sale&Pepe a partire da 6,80 Euro per 3 numeri con la possibilità di sfogliare la rivista su web o sul tuo tablet!





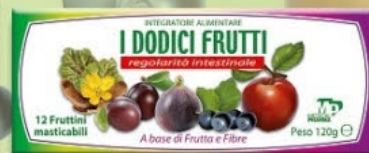
PRIGIONIERO DELLA STITICHEZZA?



TAVOLETTE LE DODICI ERBE E RITROVI IL BENESSERE!

IN FARMACIA

DODICI ERBE è anche in confezione da 30 Tavolette, Tisana, Fruttini Masticabili



Linea integratori alimentari utili per favorire la naturale regolarità del transito intestinale.

www.medicalpharma.it - e.mail: medicalp@tin.it

Alto Adige... scegliete secondo natura



Tutto il sapore della qualità. Scegliete i latticini e formaggi dell'Alto Adige: qualità e origine sono garantite.

www.altoadigelatte.com



Latte e latticini